

Petite recette "radio"

1. broyé fin dans un mixer (2x par jour) :

200g crème fraîche

2 oeufs frais crus

2 dl boisson à l'avoine (ou boisson riz/soya/lait)

2 cuillères de mascarpone

cuillère à café kurkuma et poivre noir

cuillère huile d'olive

2 bananes (ou mangue/papaye/avocat/dattes)

(+ à part: complément nutritionnel en pharmacie, type Fortimel/Forticare -> devrait être remboursé du moins partiellement par la CNS si on ne peut manger autre chose...)

2. beaucoup d'eau plate et de thé vert

3. beaucoup de repos

4. le soutien de mes proches

5. le traitement et la compétence de tous les membres de l'équipe

6. la gentillesse et l'amabilité de toute l'équipe au Centre Baclesse !

Un très grand MERCI !!

