

ちよびとコラム

野菜+果物+豆乳で パワースムージー

朝は時間がない、食欲がない…
でついつい朝食を抜きがちです。
1杯飲むだけでビタミンや酵素、
たんぱく質が一気に摂れる
スムージーを朝食にしてみても
いかがですか？

基本の素材に
日替わり素材を
加えるように
すると飽きずに
続けられますよ。

(P.N. ミナフジコ)

