



# Comment “pimper” son eau sans tomber dans les faux healthy drinks ?

GoodFat GoodCarb • IG bas • Low carb • Keto friendly



## Eau citron-fraise basilic

### Ingrédients

- eau fraîche
- rondelles de citron
- quelques fraises
- basilic frais
- éventuellement un peu de stévia

- 👉 ultra frais
- 👉 très peu sucré
- 👉 joli en carafe



## Eau concombre-menthe

### Ingrédients

- concombre en fines tranches
- menthe fraîche
- glaçons
- citron vert

- 👉 ambiance spa de luxe à la maison 😊



## Eau orange-romarin

### Ingrédients

---

Comment “pimper” son eau ?

- quelques rondelles d'orange
- romarin frais
- eau pétillante

👉 parfait en apéro GoodFat GoodCarb

## 📖 Eau fruits rouges & chia

### Ingrédients

- quelques fruits rouges écrasés
- graines de chia
- eau fraîche
- glaçons

👉 texture légèrement “bubble drink” naturelle  
👉 plus rassasiant

---

Comment “pimper” son eau ?