



Centre de médecine préventive et d'activité physique  
de l'Institut de Cardiologie de Montréal

5055, rue St-Zotique Est Montréal  
(angle 40<sup>e</sup> Av.) Tél. : 514 374-1480

[www.centreepic.org](http://www.centreepic.org)



INSTITUT DE  
CARDIOLOGIE  
DE MONTRÉAL

## Boisson santé

1 portion

250 ml (1 T) Boisson de soya à la vanille enrichie

125 ml (½ T) Framboises fraîches ou surgelées (ou autre fruit au goût)

½ Banane mûre

30 ml (2 c. à table) Son d'avoine

15 ml (1 c. à table) Graines de lin moulues

Quelques glaçons

- Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur. Bien mélanger et servir.