



NOUVELLE RECETTE ! DS CAFÉ BOOSTE VOTRE IMMUNITÉ

La salade **Immunity-boost** DS Café par Catherine Lacrosnière, experte en nutrition, promet de booster l'immunité de chacun pour être au top de sa forme en sortie d'hiver. Une salade qui regorge de nutriments essentiels pour le bon fonctionnement des cellules immunitaires. Elle contient des vitamines qui jouent un rôle primordial pour la défense de l'organisme.

On y trouve quoi dans la salade immunité de DS Café ?

De la vitamine C anti-oxydante et antivirale dans l'avocat, le kale, la patate douce et les champignons.

De la vitamine D dont les études scientifiques pointent désormais l'importance dans la régulation des phénomènes inflammatoires et immunitaires. Une vitamine D qui se cache dans les champignons.

Des vitamines A et E, toutes deux antioxydantes et indispensables à l'immunité. La patate douce apporte du bêta-carotène qui est transformé en vitamine A. L'avocat, les amandes, le jaune d'œuf et l'huile contiennent ces deux vitamines antioxydantes.

Des oligo-éléments qui activent l'immunité et permettent au corps de mieux se défendre avec le zinc (œuf, amandes, champignons), le cuivre (amandes, avocat, champignons) et le sélénium (champignons, œuf). La lentille, quant à elle, les contient tous les trois.

Cette salade promet un apport en **acides gras oméga 3**, des acides gras insaturés essentiels et anti-inflammatoires, présents dans les graines de lin et le kale.

Un microbiote de qualité grâce à l'edamame qui contient des probiotiques, des micro-bactéries bénéfiques qui rééquilibrent la flore intestinale.

Le point d'orgue est mis par **la spiruline**, une micro-algue BIO qui contient de la vitamine E antioxydante, du zinc et du cuivre. On parfait la salade avec une touche de **miel**, utilisé depuis des milliers d'années dans la pharmacopée traditionnelle pour son rôle dans la lutte contre les infections.



Catherine Lacrosnière
Experte en nutrition

Formée en nutrition à l'université de Tufts à Boston, elle est l'auteur de 11 livres et s'intéresse plus particulièrement à l'alimentation anti-inflammatoire.

Elle collabore avec la télévision (Magazine de la santé – France 5), la presse (Elle, Santé Magazine, Top Santé....) et la radio (France Inter, Europe 1) depuis plusieurs années.

Elle intervient également en tant que conseil indépendant en nutrition.

DS CAFÉ EN TAKE-AWAY

Pour s'adapter aux mesures gouvernementales en place, votre enseigne préférée continue de proposer ses plats en livraison et click-and-collect tous les jours.

Commandez en ligne [ici](#)

[Click and Collect](#)

DS Franklin Paris 8, DS cc Beaugrenelle Paris 15, DS Place Victor Hugo Paris 16, DS Niel Traiteur Paris 17, DS Bordeaux, DS Les Passages Boulogne Billancourt 92

[DS Café chez vous](#)

[Cliquez ici](#) pour la livraison à domicile via Deliveroo

À PROPOS

Créé en 2002, par David Banet et son épouse, DS Café a ouvert 6 restaurants à Paris depuis sa création et dernièrement une adresse à Bordeaux.

On y déguste sur place ou à emporter des recettes saines et gourmandes. Un tour du monde des saveurs pas comme les autres. Brunch healthy, privatisation de restaurants en soirée, livraison à domicile ou au bureau avec les partenaires Deliveroo et UberEats. DS Café dispose aussi d'un service traiteur sur Paris et région parisienne pour les particuliers et les professionnels.

CONTACT PRESSE

Agence Prad's Com

www.pradscom.com / 09 53 46 39 06

44, rue de Neuilly - 92100 Clichy

Mia Pradeau / 06 58 82 94 60 - mia@pradscom.com

Christophe Pradeau / 06 52 02 81 76 - christophe@pradscom.com