



*La Bonne
Nutrition*



Le guide du smoothie complet et équilibré

12 recettes exclusives

Comment bien réaliser un smoothie

Le matériel

- Un bon couteau aiguisé

À ne pas négliger, tu gagneras du temps pour couper les fruits et légumes

- Une grande planche à découper

Idéalement en bois ou autre matière naturelle plutôt qu'en plastique



Pour mixer :

Option 1 : Un blender, idéalement en verre



Option 2 : Blender inversé avec verre intégré, type magic bullet



Les avantages du smoothie

Ils représentent une façon simple d'apporter nutriments et vitamines.

Ils peuvent être réalisés en quelques minutes seulement.

En suivant les règles de ce guide, ils deviennent une collation ou petit déjeuner équilibré

L'Erreur à ne pas commettre

Les smoothies sont souvent associés à une boisson bonne pour la santé

Pourtant, ce n'est pas forcément le cas :

La plupart du temps, les smoothies sont composés seulement de fruits.

C'est à dire seulement de sucres !

On associe les sucres des fruits comme de "bons sucres"

Mais il faut savoir qu'il y a une différence entre les fruits entiers et les fruits mixés :

Les fruits possèdent des fibres qui ralentissent l'absorption du sucre dans notre organisme.

Lorsqu'on réalise un smoothie, une grande partie des fibres du fruit sont détruites lors du mixage.

On se retrouve alors avec une boisson très sucrée qui passe rapidement dans le sang, favorisant le stockage de l'excédent de sucre en graisses corporelles

De plus, il est difficile d'évaluer les quantités ingérées quand il s'agit de liquide

On peut alors facilement boire une quantité de fruits trop importante par rapport à nos besoins

Il est beaucoup plus facile de boire 1 kg de fruits, que de manger 1kg de fruits

C'est pourquoi il va être important de mieux équilibrer son smoothie pour en faire une collation complète, et équilibrer les nutriments qui le compose pour ralentir son absorption



Composition

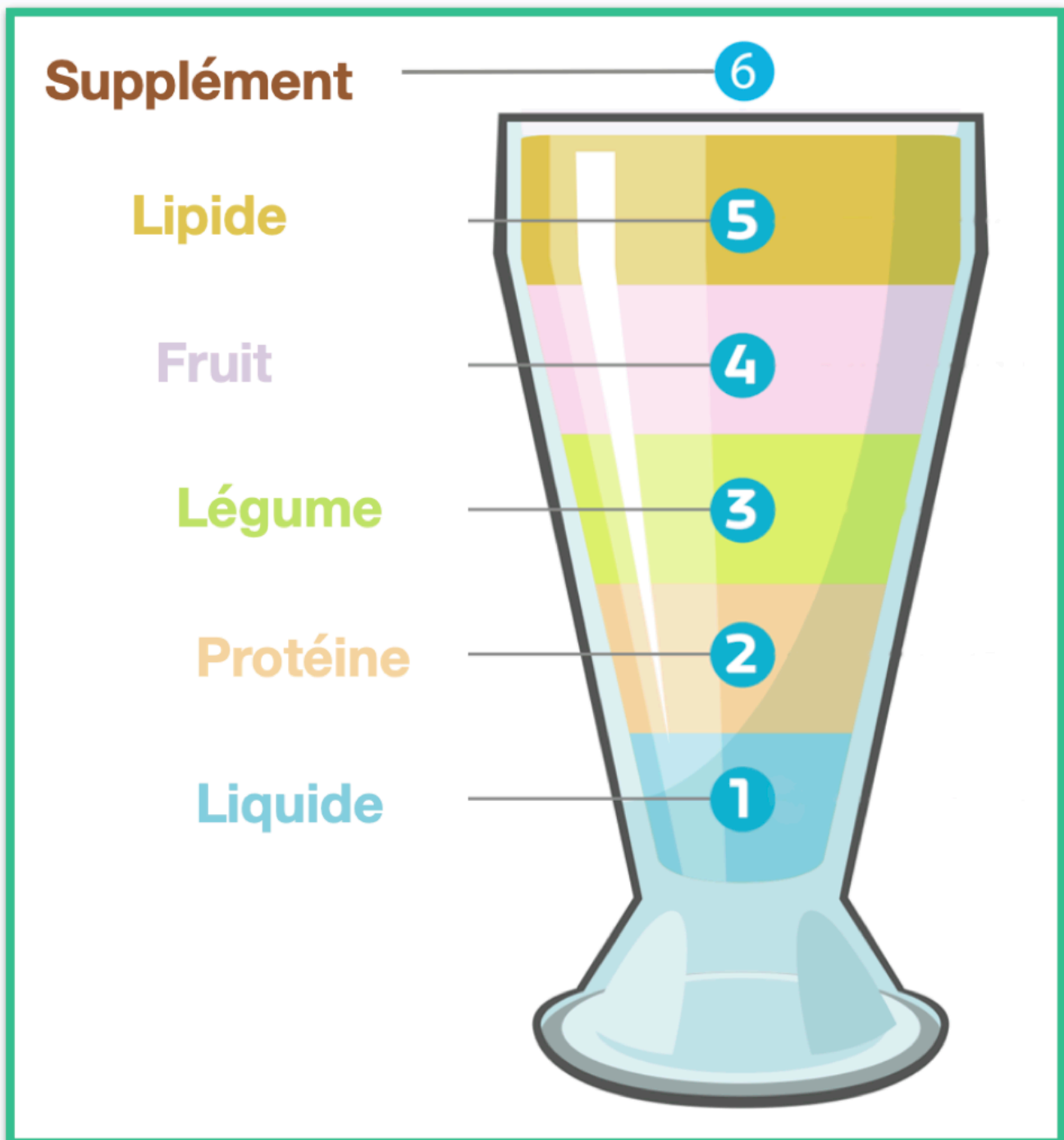
Un bon smoothie ne doit donc pas seulement contenir des fruits

Il doit aussi contenir des lipides et des protéines pour devenir une boisson équilibrée.

Ajouter des légumes et graines permettront aussi d'apporter encore plus de nutriments !

Il pourra alors remplacer de temps en temps un petit déjeuner complet ou une collation !

La composition idéale :



Créer son smoothie idéal

Il te suffit d'assembler les éléments ci-dessous pour créer une infinité de smoothies complets.

Tu n'es pas obligé de mettre toutes les étapes à chaque fois, mais essaie d'en mettre le plus possible !

Étape 1 : liquide

- Eau
- Lait végétal : lait d'amande, de soja, de riz, de chanvre, de coco

Étape 2 : protéine

- Protéine en poudre de haute qualité
Je conseille : Chanvre OU riz et pois OU isolat de whey
Si tu ne sais pas ce que c'est, je te mets des exemples à la fin du document
- Skyr : fromage blanc traditionnel islandais, riche en protéine
- Graines de chanvre
- Tofu soyeux
- Yaourt grec brebis ou fromage blanc brebis ou yaourt soja nature
- Spiruline
- On retrouve aussi des protéines dans d'autres ingrédients : noix, purée d'amande, lait végétal

Étape 3 : légume / Herbes aromatiques

- Épinard frais
- Chou kale
- Concombre
- Carotte
- Cèleri
- Persil, basilic, menthe

Étape 4 : fruit

- Fruits rouges
- Pomme
- Banane
- Ananas
- Mangue
- Citron / Citron vert
- Pastèque
- Pamplemousse

Étape 5 : Matière grasse

- Avocat
- Purée 100% amande
- Graine de lin / chia
- Huile de coco
- Crème de coco
- Noix / Amandes
- On retrouve des lipides dans d'autres ingrédients : fromage blanc brebis, lait végétal

Étape 6 : Supplément

- Noix de coco râpée
- Poudre cacao 100%
- Cannelle
- Gingembre
- Sirop d'érable
- Glaçons

Recettes

Voici 12 recettes de smoothie, tu peux remplacer certains ingrédients que tu n'aimes pas par un équivalent, grâce aux indications de la page précédente

N'hésite pas à faire tes propres ajustements, selon tes goûts :D

**Tu verras que je ne mets pas les 6 ingrédients systématiquement
Il faut aussi respecter l'équilibre des goûts !**

Pense à mettre le liquide au fond du blender pour simplifier le mixage
Mixe longtemps pour être sûr que tout est réduit, même les petites graines

Certains smoothies sont plus épais que d'autres, il est parfois plus facile de les déguster à la paille

Ajoute du liquide si tu trouves la texture trop épaisse

Tu peux aussi directement utiliser des fruits congelés, cela rendra le smoothie très frais

Sinon ajoute des glaçons, un smoothie chaud n'est pas agréable à boire !



Le Fraicheur d'été

- 10 cl eau / glaçons
- 200g pastèque
- 4 feuilles de basilic
- 1 c.a.c. huile de coco
- 2 c.a.s graines de chia
- 2 c.a.s graines de chanvres



L'Antioxydant

- 20 cl eau / glaçons
- 1 petite poignée d'épinard frais
- 100g. de myrtilles
- 1/2 pomme
- 1 c.a.s. graines de lin
- 20 g. de protéine en poudre

Le Tropical

- 25 cl eau / glaçons
- 1/4 d'ananas
- 1/2 avocat
- 1/2 citron pressé
- 2 feuilles de basilic
- 20 g. de protéine en poudre



Le Coco Punch

- 15 cl lait de coco
- 100g. fromage blanc de brebis
- 1/4 d'ananas
- 1 c.a.c. d'huile de coco
- 2 lamelles de gingembre frais
- Noix de coco râpée sur le dessus



Le Green Power

- 15 cl lait végétal (riz, amande, soja, avoine)
- 1 pomme
- 2 kiwis
- 1/2 avocat
- 1 petite poignée de chou kale
- 1 c.a.s de spiruline

Le Super Nutritif

- 15 cl lait végétal (riz, amande, soja, avoine)
- 120g. tofu soyeux
- 100g fraises
- 1/4 avocat
- 2 c.a.s graines de chia



Le Acidulé

- 20 cl d'eau
- 1 pomme
- 1/2 citron pressé
- 80g de framboise
- 1 poignée de mâche ou cresson
- 80g de fromage blanc de brebis
- Copeaux de noix de coco sur le dessus



Le Gourmand

- 15 cl lait végétal (riz, amande, soja, avoine)
- 1 banane
- 1 c.a.s. purée 100% amande
- 1 c.a.s. cacao 100%
- 1 c.a.c. noix de coco râpée, cacao ou cannelle sur le dessus

Le Soyeux

- 15 cl de lait de coco
- 120g de tofu soyeux
- 100g de fruits rouges mélangés (cassis, groseille, framboise, myrtille, mûre, ...)
- 3 rondelles de concombre
- 1 c.a.s de graines de chia



Le Réveil Matin

- 1/2 pamplemousse
- 1/2 citron pressé
- 1 pomme
- 1 lamelle de gingembre frais
- 1 c.a.c. d'huile de coco
- 2 c.a.s. de graines de chanvre
- Un peu de persil frais



Le Mango Sweet

- 15 cl d'eau
- 1/2 mangue
- 1/2 citron vert pressé
- 1 c.a.s crème de coco
- 20 g de protéine en poudre
- 1 feuille de menthe sur le dessus

Le Milkshake fraise

- 10 cl lait végétal (riz, amande, soja, avoine)
- 100g yaourt grec de brebis
- 100g de fraises
- 2 feuilles de menthe (mixées)
- 10g de noix de coco râpée (mixé)



Ressources

Voici en photo quelques ingrédients inhabituels, pour t'aider à les trouver (si tu le souhaites, ce n'est pas obligatoire)

Ce ne sont que des suggestions, il existe plein d'autres marques

Les protéines en poudres végétales (leur gout est assez "herbacé", commence avec de petites quantités pour ne pas gâcher le goût de ton smoothie) :

Protéines en poudre Pois et riz, de la marque Purasana :



Protéines en poudre de chanvre, de la marque Iswari :



**Protéine en poudre issue du lait :
Gout plus neutre, mais contient un peu de lactose
Whey isolat de la marque Nutripure :**



Graines de chanvre, de la
marque Purasana :



Tofu soyeux, de la marque Soy :



😊 Bonne
dégustation 😊

