

# 9071F - Construire un Excellent Smoothie

Les Smoothies sont pratiques et savoureux et sont une excellente façon d'incorporer une quantité généreuse de vitamines, de minéraux, de protéines, de calcium et de fibres dans un verre. Vous pouvez avoir un smoothie pour bien démarrer votre journée, utiliser avant ou après votre séance d'entraînement ou comme collation en après-midi. Varier vos ingrédients et faire en sorte d'inclure les lipides et les protéines ce qui vous empêchera de vous ennuyer et vous assurer d'obtenir les nutriments dont vous avez besoin. Voici 6 conseils pour faire un excellent smoothies

**1. Commencez avec un liquide en premier - le lait de vache, d'amande, de riz, de chanvre ou de lait de coco, le jus ou de l'eau sont tous d'excellents choix pour une base liquide. Si vous utilisez du jus de fruit, de l'utiliser avec modération, car il est riche en sucres concentrés**

**2. La clé d'un bon smoothie est d'avoir différentes sortes de fruits congelés sur place. Utiliser des fruits congelés le rend plus épais et glacé (comme un milk-shake!). Garder les fraises, les framboises, les mûres, les canneberges et les bleuets sous la main, qui ont des niveaux plus élevés d'antioxydants. Des morceaux de bananes congelées sont aussi excellents !!**

**3. Ne vous limitez pas aux fruits. Les légumes en feuilles comme les épinards, le chou frisé, ou la laitue romaine sont tous excellents à ajouter à un smoothie. Les plantes telles que la menthe, le persil et la coriandre sont aussi de belles additions.**



**4. Assurez-vous d'inclure une source de protéine! L'ajout de protéine dans votre smoothie le rendra plus satisfaisant et réduira les montées de sucre dans le sang afin de donner une énergie plus équilibrée tout au long de la matinée. Il reconstruit également les tissus musculaires après une séance d'entraînement. Vous pouvez acheter une poudre de protéine ou essayer d'ajouter du yogourt grec, fromage cottage ou du tofu soyeux.**

**5. Ajouter des lipides sains à votre smoothie est également une bonne option. Les avocats ou les beurres de noix donnent à votre smoothie une texture riche et crémeuse. Ils rendent votre smoothie plus satisfaisant et stimule l'absorption de plusieurs vitamines dans les fruits et légumes**

**6. Ceci est une excellente occasion d'ajouter des ingrédients supplémentaires qui augmentera la densité de nutriments nutritifs à votre smoothie: une cuillerée de poudre de cacao non sucré, thé vert matcha, les graines de chia, graines de lin moulues, Greens +, germe de blé et le son d'avoine ne sont que quelques suggestions.**

Voici quelques excellentes recettes de Smoothies.

N'ayez pas peur d'expérimenter – il est très rare de trouver un smoothie mauvais au goût!

### **Grand Smoothie Vert**

1 tasse de glaçons  
½ avocat mûre  
1-2 feuilles de kale  
½ tasse d'épinard  
2 c. à thé d'extrait de vanille pure  
1 tasse d'eau de coconut non-sucré  
1c. à table de sirop d'agave ou de miel  
OU ½ banane congelé  
1 cuillère de Protéine en Poudre

### **Métamorphose**

½ tasse de bleuets congelé  
½ banane congelé  
1c. à table de poudre de cacao cru  
½ avocat  
1 poignée d'épinard  
1c. à table de miel cru  
2 tasses d'eau  
Pincée de cayenne  
1 cuillère de Protéine en Poudre



### **Smoothie Beaucoup de Baies**

1 tasse de lait (vous pouvez aussi essayer un peu de jus d'orange/eau)  
¾ tasse chacune de fraises et framboises congelés  
½ tasse de yogourt grec  
1 cuillère de Protéines en Poudre

### **Smoothie Poire-Kale-Menthe**

4 feuilles de kale (peut aussi utiliser tout aliment vert – épinard ou romaine)  
1 poire (couper en morceaux)  
Eau  
5 feuilles de menthes  
1 cuillère de Protéines en Poudre