

REPENSEZ VOS BREUVAGES



Attention aux smoothies sains

Les smoothies sont vraiment délicieux et peuvent être très rafraîchissants pendant l'été, mais méfiez-vous de ce qu'il y a à l'intérieur. Attention aux smoothies à base de yogourts glacés, de crème glacée, de jus de fruits ou même avec trop de fruits. Ceux-ci sont chargés de sucre supplémentaire et de calories cachées. Une meilleure option est un smoothie vert à base de fruits et de légumes avec des compléments comme des noix, des graines et de la poudre protéinée. Pensez également à inclure des graisses saines, qui remplissent l'estomac et fournissent de l'énergie durable. La clé d'un smoothie sain est de trouver le bon équilibre entre les légumes, les fruits, les protéines et les lipides. Vous pouvez avoir trop d'une bonne chose.

N'oubliez pas que les smoothies ne sont pas destinés à éteindre votre soif. Ils sont un excellent petit-déjeuner, une collation rapide ou un boost après l'entraînement. Ils devraient donc être rassasiants. Si vous avez soif, prenez de l'eau !

Nous aimons toujours nos smoothies. En voici un à essayer cette saison !

Smoothie vert d'été

Ingrédients

2 tasses d'eau de coco	½ tasse d'ananas congelé
½ tasse d'épinards	1 petite banane
½ tasse de chou frisé	1 c. à thé de grains de chia
½ avocat	1 c. à soupe de poudre protéinée

Directives

Mélangez tous les ingrédients dans votre mélangeur et mélangez jusqu'à consistance lisse.

Nutrition: 256 cal | 25,6 g sucre | 270 mg sodium | 10,5 g lipides (2,5 g sat.)
40,4 g glucides | 8,4 g fibres | 4,2 g protéines



lexicleankitchen.com/green-summer-smoothie/

Le meilleur choix

Nous savons que l'eau est la meilleure, mais soyons honnêtes... elle n'est pas très excitante. Alors, ajoutez de la saveur à votre H2O avec des fruits et légumes rafraîchissants et des herbes fraîches. Et rappelez-vous, une gâterie rafraîchissante de temps en temps est parfaitement acceptable ! Soyez simplement attentif(ve) aux ingrédients et faites des choix plus sains dans la mesure du possible.

wholefully.com/strawberry-lime-cucumber-and-mint-water/



Eau infuse à la fraise, au citron, au concombre et à la menthe

Ingrédients

1 tasse de fraises tranchées
1 tasse de concombres tranchés
½ tasse de feuilles de menthe fraîche
2 limes, tranchées
Eau

Directives

Dans un pichet de 2 pintes, superposer les fraises, les concombres, la lime et la menthe avec des glaçons. Remplir le pichet avec de l'eau. Laisser refroidir pendant 10 minutes, puis déguster !

Nutrition: 14 cal | 2 g sucre | 2 mg sodium | 0 g lipides | 4 g glucides | 1 g fibres
0 g protéines

--- REMARQUE ---

Lors de l'infusion d'eau, plus l'eau reste longtemps, plus la saveur sera forte. La saveur est douce au début, mais après quelques heures (ou du jour au lendemain), elle devient forte !

--- CONSEIL ---

Évitez les verres bordés de sucre. Bien sûr, il a l'air joli, mais il ne fait qu'ajouter des calories vides. Au lieu de cela, garnissez votre verre de tranches d'agrumes fraîches et ajoutez une paille amusante !

Limonade au concombre

Ingrédients

1 gros concombre, coupé en morceaux
2 tasses d'eau
½ tasse de miel liquide
Jus de 7 citrons
2-4 tasses d'eau gazeuse ou normale

Directives

Ajouter le concombre, l'eau, le miel et le jus de citron dans votre mélangeur et mélanger jusqu'à consistance lisse. Verser le mélange dans un grand pichet à travers une passoire pour enlever la pulpe. Ajouter de l'eau gazeuse (et de la glace si vous le souhaitez) et remuer doucement pour combiner. Dégustez !

Nutrition: 149 cal | 37 g sucre | 85 mg sodium | 1 g lipides | 40 g glucides | 1 g fibres | 1 g protéines



thebusybaker.ca/healthy-cucumber-lemonade/#wprm-recipe-container-3865

Sources Images de Freepik.com