

Guide des Smoothies Énergétiques pour le Petit-Déjeuner

La Formule du Smoothie Parfait

- 1 tasse de liquide : Lait végétal (amande, avoine, soja), eau de coco ou thé vert refroidi.
- 1 tasse de fruits : Banane, baies, mangue ou ananas (frais ou surgelés pour plus d'onctuosité).
- 1 source de protéines ou bons gras : Yaourt grec, beurre d'amande, graines de chia ou de lin.
- 1 poignée de légumes verts : Épinards frais ou kale (goût neutre une fois mixés).

3 Recettes Incontournables

- Le Vert Énergie : 1 banane, 1 poignée d'épinards, 1 c.à.s de beurre d'amande, 200ml de lait d'avoine.
- Le Rouge Antioxydant : 1 tasse de fruits rouges surgelés, 1/2 banane, 1 c.à.s de graines de chia, 200ml d'eau de coco.
- Le Tropical Protéiné : 1/2 tasse d'ananas, 1/2 tasse de mangue, 1/2 tasse de yaourt grec, 200ml de lait de coco.

Planning de Préparation Hebdomadaire

- Lundi : Vert Énergie
- Mardi : Rouge Antioxydant
- Mercredi : Tropical Protéiné
- Jeudi : Vert Énergie
- Vendredi : Rouge Antioxydant
- Samedi : Smoothie créatif (selon les restes du frigo)
- Dimanche : Préparation des sachets de fruits et légumes au congélateur pour la semaine suivante

Conseils pour gagner du temps

- Batch cooking : Préparez des sachets individuels avec les fruits et légumes, stockez-les au congélateur.
- Le matin, il ne vous reste qu'à verser le contenu du sachet dans le blender avec le liquide.
- Ajoutez les graines et poudres (protéines, spiruline) juste avant de mixer pour conserver leurs propriétés.

- Nettoyez votre blender immédiatement après usage en mixant de l'eau tiède avec une goutte de liquide vaisselle.