

# GUIDE DE PRÉPARATION DES SMOOTHIES

## Sélectionnez vos ingrédients



### LIQUIDES

- lait ou boisson non lactée (à base de soya, d'amande, de noix de coco, d'avoine, de chanvre, etc.)
- lait sans lactose
- thé ou tisane pré-infusé(e)
- jus de fruit pur à 100 %
- eau

*Astuce : Vérifiez les étiquettes et comparez les teneurs en vitamine D, en calories, en calcium, en protéines, et en sucre. Pour un smoothie plus riche en protéines, choisissez une boisson de soya plutôt qu'une boisson d'amande.*

### FRUITS ET LÉGUMES

- banane
- compote de pommes
- pomme pelée
- abricot pelé
- nectarine pelée
- pêche pelée
- poire pelée
- goyave
- fruits en conserve dans leur jus pur à 100 % (pêche, poire, etc., à l'exception de l'ananas)
- confiture ou gelée sans pépins
- jus de citron ou de limette
- papaye
- mangue surgelée
- orange ou pamplemousse (sans membranes)
- prune
- Quelques idées de légumes : purée de patates douces, purée de citrouille ou avocat

*Astuce : Congelez les fruits frais pour obtenir une texture plus onctueuse.*

### PROTÉINES

- beurre d'arachides en poudre
- beurre de noix ou de graines, crémeux (arachide, amande, sésame [tahini], tournesol, noix d'acajou, noix de Grenoble, etc.)
- tofu soyeux
- yogourt grec
- kéfir
- graines de chia ou de lin moulues

### ÉDULCORANTS

- miel
- sirop d'érable naturel
- sirop d'agave
- confiture sans pépins

### ARÔMES

- poudre de cacao
- menthe fraîche
- cannelle moulue
- curcuma moulu
- noix de muscade moulue
- gingembre en poudre
- flocons d'avoine
- essence de vanille
- huile de noix de coco

### ÉTAPE 1

Verser le liquide, toujours en premier.



### ÉTAPE 2

Ajouter un choix bien assorti de fruits ou de légumes.



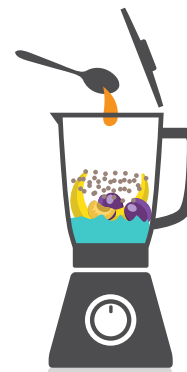
### ÉTAPE 3

Ajouter une source de protéines. Le mélange épaissira.



### ÉTAPE 4

Sucrer en ajoutant un soupçon de miel ou de sirop.



### ÉTAPE 5

Aromatiser pour obtenir une saveur plus riche.



### ÉTAPE 6

Ajouter quelques glaçons et réduire en purée lisse. Déguster!

