

Des recettes délicieuses pour une transformation saine et rapide

Défi Smoothie 21 JOURS POUR MAIGRIR SANS RÉGIME





© Santé-génie. Tous droits réservés.

Cette information est STRICTEMENT réservée à votre usage personnel. Vous ne pouvez pas distribuer, copier, reproduire ou vendre ce produit ou ces informations sous quelque forme que ce soit, y compris, mais sans s'y limiter : sous forme électronique ou mécanique, y compris la photocopie, l'enregistrement, ou via tout système de stockage ou de récupération d'informations, sans une autorisation écrite, datée et signée explicitement de l'auteur. Tous droits d'auteur réservés.

Avis de non-responsabilité important concernant la santé

Veillez noter que, bien que j'aie de connaissance en nutrition, je ne suis pas médecin. Ce programme n'a pas pour objectif de diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie, et ne doit pas être utilisé comme un substitut ou un remplacement pour tout traitement médical.

Si vous avez des problèmes de santé préexistants, consultez un professionnel de santé avant de commencer ce programme.

De plus, les recettes incluses dans ce programme contiennent de nombreux ingrédients, y compris des noix et des graines. Si vous avez des allergies alimentaires, lisez attentivement chaque recette afin de savoir ce que vous pouvez ou ne pouvez pas consommer.

Ce produit est fourni à titre informatif uniquement, et l'auteur décline toute responsabilité quant aux dommages ou préjudices, réels ou perçus, résultant de l'utilisation de ces informations.

Sommaire

<u>Bienvenue dans Smoothie Vibe!</u>	<u>4</u>
<u>La perte de poids</u>	<u>3</u>
<u>Comprendre les calories?</u>	<u>8</u>
<u>Découvrez vos Verts</u>	<u>13</u>
<u>Guide de Blender</u>	<u>14</u>
<u>Guide des substitutions</u>	<u>18</u>
<u>Substitution de fruits!</u>	<u>19</u>
<u>La préparation Anticipée</u>	<u>20</u>
<u>Préparation des Smoothies</u>	<u>22</u>
<u>Conservation des smoothies</u>	<u>23</u>
<u>Plan 21 JOURS</u>	<u>24</u>
<u>Le programme de 21 jours</u>	<u>25</u>
<u>Jours Flexibles Optionnels</u>	<u>26</u>
<u>Les aliments à consommer</u>	<u>27</u>
<u>Jour de triche</u>	<u>29</u>
<u>Grignoter en Pleine conscience</u>	<u>32</u>
<u>Planning des 21 JOURS</u>	<u>33</u>
<u>Après les 21 JOURS</u>	<u>35</u>
<u>Foires aux questions (FAQ)</u>	<u>37</u>
<u>SMOOTHIE Recettes</u>	<u>41</u>
<u>Liste de courses – Semaine 1</u>	<u>42</u>
<u>Liste de courses – Semaine 2</u>	<u>55</u>
<u>Liste de courses – Semaine 3</u>	<u>68</u>

Bienvenue dans Smoothie Vibe

Bienvenue au Défi Smoothie ! Je suis ravie de vous accueillir dans cette aventure transformante et impatiente de découvrir vos incroyables résultats.

Il y a plus d'un an, j'ai lancé la première version du régime Smoothie, et la réponse a été extraordinaire. Chaque jour, des personnes partagent comment ce programme a changé leur vie, et ces récits inspirants nourrissent ma passion pour aider encore davantage.

Pour cette nouvelle version, j'ai intégré vos retours et suggestions. J'ai ajusté les recettes, réorganisé les ingrédients, et simplifié le programme pour qu'il soit plus efficace et facile à suivre. Un changement clé : le programme est désormais sur **21 jours** au lieu de 5 semaines. Fini la semaine "d'échauffement" : vous démarrez directement pour des résultats rapides.

Si ce rythme semble trop intense, une option « semaine flexible » est là pour adoucir votre transition.

De plus, j'ai ajouté une **cure de désintoxication de 3 jours** en début de programme. Elle vous aide à éliminer les toxines et à préparer votre corps aux bienfaits des smoothies nutritifs à venir.

Ce programme est conçu pour s'adapter à vos besoins : même après les 21 jours, vous pouvez continuer jusqu'à atteindre vos objectifs. Certains ont perdu plus de 30 kg en le suivant sur plusieurs mois.

Les bénéfices ne s'arrêtent pas à la perte de poids. Imaginez une énergie débordante, une peau éclatante, un sommeil réparateur, une concentration accrue et une glycémie stabilisée. Les avantages sont infinis !

Alors, prenez votre mixeur, préparez vos ingrédients et lancez-vous dans ce voyage vers une vie plus saine et plus heureuse. Ensemble, nous allons prouver qu'une alimentation saine peut être simple, délicieuse et pleine de résultats.

Votre transformation commence ici, **un smoothie à la fois !**

La vérité sur l'alimentation et la perte de poids

Dans notre monde moderne, où chaque collation semble être accompagnée d'avertissements sur les calories et les glucides, il n'est pas étonnant que les mythes sur l'alimentation et la nutrition prolifèrent. Malheureusement, la vérité sur l'alimentation et la gestion du poids est souvent enfouie sous des couches de confusion et de désinformation. Dans ce chapitre, mon objectif est de percer ce brouillard et de vous fournir des informations simples et pratiques pour vous aider à mieux comprendre l'alimentation et la perte de poids. Il est temps de simplifier votre relation avec ce que vous mangez, afin de prendre de meilleures décisions au quotidien.

Les glucides me font-ils grossir ?

L'un des mythes les plus répandus est que les glucides sont l'ennemi. Combien de fois avez-vous entendu quelqu'un dire : « Je ne peux pas manger de smoothies, ils sont trop riches en glucides » ? Oui, les fruits contiennent des glucides, et leur teneur en glucides augmente avec leur douceur. Mais il est important de clarifier une chose : les glucides ne sont pas le problème. Le vrai coupable, c'est le sucre, et plus précisément le glucose.

Lorsque vous consommez des glucides, votre corps les décompose en glucose, qui pénètre dans la circulation sanguine pour fournir de l'énergie. Cependant, votre corps ne peut utiliser qu'une certaine quantité de glucose à la fois. L'excédent est stocké sous forme de graisse. La confusion vient du fait qu'il est facile de conclure que les glucides sont responsables de la prise de poids, mais cela omet des facteurs essentiels : le **type** de glucides et la **vitesse** à laquelle ils sont métabolisés.

Les deux types de glucides : simples et complexes

Les glucides se divisent en deux catégories : simples et complexes. Les glucides simples se digèrent rapidement et provoquent des pics de glycémie. Les exemples incluent le sucre de table, le fructose (présent dans les fruits) et le lactose (présent dans le lait). En revanche, les glucides complexes, comme ceux contenus dans les céréales complètes et les légumes, sont composés de sucre structuré avec des fibres, ce qui ralentit leur digestion, prévenant les pics de glycémie et le stockage de graisses.

Comprendre le sucre des fruits

Les fruits, bien qu'ils contiennent des glucides simples, sont riches en fibres, ce qui ralentit l'absorption du sucre. Par exemple, pour consommer la même quantité de sucre qu'une canette de soda, il vous faudrait manger environ cinq pommes. Le sucre des fruits est libéré lentement dans la circulation sanguine, ce qui permet à votre corps d'utiliser cette énergie plutôt que de la stocker sous forme de graisse. En plus de cela, les fruits sont riches en vitamines et minéraux essentiels à la santé.

L'insuline et l'excès de sucre

Lorsque le glucose entre dans la circulation sanguine, il déclenche la libération d'insuline, une hormone qui transporte le glucose vers les cellules pour l'utiliser comme énergie. Cependant, un excès de glucides simples peut entraîner une surcharge de glucose, une production excessive d'insuline et une résistance à l'insuline, ce qui peut mener au diabète.

De nos jours, les glucides simples sont omniprésents, en particulier dans les produits emballés. L'augmentation des cas de diabète est directement liée à la surconsommation de sucres cachés présents dans les aliments transformés. Il est donc essentiel de lire les étiquettes des produits : si le sucre figure parmi les premiers ingrédients, c'est un signe d'alarme.

Les graisses saines

Un autre mythe à démystifier : les graisses ne sont pas toutes mauvaises. Les graisses insaturées, présentes dans les avocats, les noix, le poisson et l'huile d'olive, sont bénéfiques pour la santé. Les graisses saturées, comme l'huile de coco, peuvent aussi être saines lorsqu'elles sont consommées avec modération. En revanche, les graisses transformées, présentes dans de nombreux snacks et produits industriels, sont à éviter.

De quelle quantité de protéines ai-je besoin ?

Les protéines sont essentielles pour la réparation musculaire et la santé cérébrale. En général, viser environ 50 grammes de protéines par jour est un bon point de départ, avec des ajustements selon votre niveau d'activité. Pour les végétariens ou végétaliens, des sources alternatives comme les haricots ou les poudres de protéines végétales peuvent être ajoutées à vos smoothies pour compléter l'apport nécessaire.

Calories absorbées et calories dépensées

La perte de poids est souvent perçue comme une démarche complexe, mais elle repose essentiellement sur un principe simple : l'équilibre entre les calories ingérées et les calories dépensées. Cette équation fondamentale stipule que pour perdre du poids, un individu doit entrer dans un déficit calorique, c'est-à-dire consommer moins de calories qu'il n'en brûle.

Les calories représentent une unité de mesure de l'énergie. Notre corps a besoin d'une certaine quantité d'énergie chaque jour pour accomplir ses fonctions de base, même au repos. Cette énergie est mesurée par le taux métabolique de base (BMR), qui constitue l'essentiel de nos besoins caloriques. Les activités physiques, allant de la marche à des exercices plus intenses, contribuent à la dépense énergétique totale (TDEE).

Pour amorcer une perte de poids, il est possible soit de réduire l'apport calorique, soit d'augmenter l'activité physique, soit de combiner les deux.

Cependant, la perte de poids n'est pas uniquement une question de chiffres. Bien qu'un déficit calorique soit crucial, la qualité des calories consommées joue également un rôle déterminant. Toutes les calories ne se valent pas, et les types d'aliments que vous consommez peuvent avoir un impact significatif sur votre métabolisme et votre santé globale.

Comment les smoothies peuvent s'intégrer dans une alimentation équilibrée

Les smoothies ont gagné en popularité ces dernières années comme choix alimentaire pratique et nutritif. Grâce à leur capacité à concentrer une multitude de nutriments dans une seule portion, les smoothies peuvent faciliter la perte de poids en favorisant la satiété tout en fournissant des vitamines et minéraux essentiels. Ils peuvent être adaptés aux besoins et préférences alimentaires de chacun, ce qui en fait un ajout polyvalent à tout régime.

Pour s'assurer que les smoothies contribuent positivement à une alimentation équilibrée, il est crucial de se concentrer sur leur composition. Un smoothie bien équilibré doit comprendre :

1.Fruits et légumes : Ils devraient constituer la base de votre smoothie. Riches en fibres et faibles en calories, les fruits et légumes favorisent la satiété. Les légumes verts comme les épinards ou le chou frisé, associés à des fruits tels que les bananes, les baies ou les mangues, forment une base nutritive idéale.

2.Protéines : L'ajout d'une source de protéines, comme du yaourt grec, de la poudre de protéines ou du beurre de noix, renforce l'effet rassasiant du smoothie. Les protéines sont également essentielles pour la préservation musculaire, surtout en cas de déficit calorique.

3.Graisses saines : Des ajouts comme de l'avocat ou des graines permettent d'apporter des acides gras essentiels, bénéfiques à la santé générale et aidant à maintenir la satiété.

4.Base liquide : Il est préférable de choisir des liquides peu caloriques, tels que l'eau, l'eau de coco ou du lait d'amande non sucré, pour contrôler l'apport calorique. Lorsqu'ils sont préparés avec des ingrédients appropriés, les smoothies peuvent être un excellent moyen d'améliorer un régime de perte de poids. Ils offrent une option riche en nutriments qui s'intègre parfaitement dans un mode de vie actif et peuvent également servir d'outil pratique pour la préparation des repas, facilitant ainsi la prise de décisions alimentaires saines.

L'impact des nutriments sur le métabolisme et le contrôle de l'appétit

Comprendre comment les différents nutriments influencent le métabolisme et l'appétit est essentiel pour réussir à perdre du poids. Voici l'impact des principaux nutriments sur ces processus :

1.Protéines : La consommation de protéines stimule le métabolisme grâce à l'effet thermique des aliments (TEF), un processus par lequel le corps dépense de l'énergie pour digérer, absorber et métaboliser les nutriments. Les protéines favorisent également la satiété, réduisant ainsi l'apport calorique global.

2.Graisses : Bien que souvent mal perçues dans les régimes de perte de poids, les graisses saines jouent un rôle fondamental dans la satiété. Les aliments riches en acides gras oméga-3, tels que les poissons gras, les graines de lin et les noix, aident à réguler les hormones de l'appétit et à maîtriser la faim.

1.Fibres : Présentes dans les fruits, légumes et céréales complètes, les fibres ralentissent la digestion et réduisent la sensation de faim. Les aliments riches en fibres nécessitent plus de mastication, ce qui peut accroître le sentiment de satisfaction après les repas.

2.Glucides : Tous les glucides ne sont pas égaux. Les glucides complexes, présents dans les céréales complètes et les légumineuses, fournissent une énergie durable, souvent accompagnée de fibres. En revanche, les glucides raffinés provoquent des pics rapides de glycémie, entraînant une faim accrue peu de temps après leur consommation.

3.Micronutriments : Bien que ne fournissant pas d'énergie, les vitamines et minéraux jouent un rôle crucial dans le métabolisme. Par exemple, le magnésium, le zinc et les vitamines B sont essentiels à la production d'énergie et ne doivent pas être négligés dans un cadre de perte de poids.

Une approche globale de la perte de poids ne se limite pas à l'apport calorique. Elle doit également tenir compte de la composition nutritionnelle de l'alimentation. Trouver un équilibre entre les macronutriments et veiller à un apport suffisant en micronutriments sont des stratégies clés pour maintenir un métabolisme sain et maîtriser l'appétit.

Comprendre les calories

Lorsque l'on parle de gestion du poids, comprendre les calories est essentiel. Peu importe la qualité de vos choix alimentaires au bar à salades ou le nombre de smoothies verts que vous préparez ; si vous consommez plus de calories que vous n'en dépensez, vous prendrez inévitablement du poids. À l'inverse, la seule méthode efficace pour perdre du poids est de créer un déficit calorique, c'est-à-dire de brûler plus de calories que vous n'en consommez. Malheureusement, beaucoup de personnes se retrouvent piégées dans un cycle continu de prise de poids faute de connaître deux éléments clés :

1. Combien de calories elles ont besoin chaque jour pour perdre du poids.

2. Combien de calories elles consomment réellement chaque jour.

Si vous souhaitez perdre ces kilos en trop, il est crucial de comprendre vos besoins caloriques. Notre démarche commence avec la formule de Harris Benedict, une équation éprouvée qui vous aidera à calculer le nombre de calories dont vous avez besoin en fonction de votre métabolisme de base (BMR) et de votre niveau d'activité.

Étape 1 : Calculer votre BMR

Votre **BMR** (Taux Métabolique de Base) représente le nombre de calories dont votre corps a besoin pour maintenir ses fonctions physiologiques de base au repos. Pour le calculer, les équations varient légèrement selon le sexe :

• Pour les hommes :

$$\bullet \text{BMR} = 66 + (6,2 \times \text{poids en kg}) + (12,7 \times \text{taille en cm}) - (6,76 \times \text{âge en années})$$

• Pour les femmes :

$$\bullet \text{BMR} = 655,1 + (4,35 \times \text{poids en kg}) + (4,7 \times \text{taille en cm}) - (4,7 \times \text{âge en années})$$

Prenons un exemple. Imaginons une femme de **40 ans**, pesant **68 kg** et mesurant **1,60 m** (soit **160 cm**). Pour calculer son BMR :

1. Appliquer les données dans la formule :

$$\text{BMR} = 655,1 + (4,35 \times 68) + (4,7 \times 160) - (4,7 \times 40) = 1415,7 \text{ calories/jour}$$

Étape 2 : Multiplier votre BMR par votre niveau d'activité

Ensuite, vous multipliez votre BMR par un facteur correspondant à votre niveau d'activité :

- **1,2** = Sédentaire (peu ou pas d'exercice)
- **1,375** = Légèrement actif (exercice léger 1 à 3 jours par semaine)
- **1,55** = Modérément actif (exercice modéré 3 à 5 jours par semaine)
- **1,725** = Très actif (exercice intense 6 à 7 jours par semaine)
- **1,9** = Extra actif (exercice très intense ou travail physique)

Pour notre exemple, avec une femme sédentaire et un BMR de 1 415,7 :

$1415,7 \times 1,2 = 1698,84$ (calories/jour pour maintenir son poids actuel)

Maintenant que nous connaissons ses besoins caloriques quotidiens, nous pouvons envisager de créer un déficit calorique pour perdre du poids.

Créer un déficit calorique

Supposons que cette femme consomme environ 1 700 calories par jour. Dans ce cas, elle maintiendra son poids actuel, ni en perdant ni en prenant du poids. Si elle dépasse cette consommation calorique, elle prendra du poids. À l'inverse, si elle consomme moins de 1 700 calories, elle commencera à perdre du poids.

Voici une vérité importante : un kilogramme de poids corporel équivaut à environ 3 500 calories. Pour perdre 1 kilogramme, elle devra créer un déficit de 3 500 calories sur une période donnée. Bien qu'il ne soit pas réaliste de perdre 1 kilogramme en une seule journée, une approche stratégique sur plusieurs jours, semaines, voire mois peut donner des résultats.

Par exemple, si elle consomme seulement 1 200 calories par jour, elle établit un déficit de 500 calories par jour :

$500 \text{ calories/jour} \times 7 \text{ jours} = 3500 \text{ calories}$

Elle perdrait ainsi environ 1 kilogramme par semaine. Bien que cela puisse paraître modeste, il est important de prendre en compte l'impact de l'activité physique. Si elle ajoute des exercices légers, comme de la marche plusieurs fois par semaine, son niveau d'activité augmentera, et ses besoins caloriques quotidiens grimperont à près de 2 000 calories. Consommer 1 200 calories entraînera alors un déficit calorique de 800 calories par jour, ce qui lui permettra de perdre près de 1 kilogramme tous les 4 jours. Cela montre à quel point la réduction des calories, associée à un peu d'exercice, peut accélérer la perte de poids.

Trouver votre point de départ

Dans le cadre du programme **Smoothie Vibe**, nous commençons généralement avec un apport quotidien d'environ 1500 calories. Ce niveau est adapté à la plupart des personnes, car descendre à moins de 1200 calories peut entraîner une perte d'énergie et des carences nutritionnelles. Par conséquent, 1500 calories constitue un point de départ équilibré pour la majorité des individus.

Toutes les calories ne sont pas égales

Avant de conclure, il est important de souligner ce point essentiel : **toutes les calories ne sont pas égales**. Une calorie provenant d'un aliment transformé et emballé ne peut être comparée à une calorie provenant d'aliments entiers et riches en nutriments. Par exemple, 500 calories de malbouffe n'apportent presque aucune valeur nutritionnelle et risquent d'ajouter des calories vides, laissant votre corps privé de nutriments essentiels. Cette privation peut entraîner divers problèmes de santé : maladies fréquentes, fatigue et vieillissement prématuré.

En résumé, bien que la gestion des calories soit cruciale, le type de calories que vous consommez est tout aussi important. Se concentrer sur des aliments entiers et riches en nutriments nourrit votre corps et soutient vos objectifs de perte de poids. Adopter cette approche holistique vous permet de passer du simple comptage des calories à un véritable investissement dans votre santé.

Comprendre les calories, créer un déficit et privilégier la nutrition sont les fondements d'une gestion efficace du poids. Avec ces outils à votre disposition, vous êtes prêt à commencer votre parcours vers une version plus saine et plus mince de vous-même.

Découvrez vos Verts

Au cours des trois prochaines semaines, vous explorerez une variété de légumes verts. Certains ont un goût plus doux que d'autres. Par exemple, les épinards, avec leur saveur délicate, sont parfaits pour débiter dans les smoothies, tandis que la roquette se distingue comme l'option au goût le plus prononcé de la liste.



Épinards

Épinards avec leur goût discret, sont le choix idéal pour des smoothies, se fondant parfaitement avec peu de fruits.



Romaine

La laitue romaine, riche en nutriments, est idéale pour débiter grâce à sa saveur douce qui se marie bien en smoothies.



Choufrisé

Le chou frisé, riche en nutriments, est parfait en smoothies, son goût légèrement amer étant adouci par des fruits au goût prononcé.



Blette verte

La blette verte, au goût terreux, est utilisée ici. La blette à carde peut aussi convenir, bien qu'elle ait une saveur légèrement plus prononcée.



PakChoi

Le Pakchoï, peu courant dans les smoothies, est une excellente source de nutriments. Sa saveur douce passe presque inaperçue une fois mixé.



Roquette

La roquette, au goût poivré prononcé, se marie bien avec des fruits plus sucrés. La jeune roquette est préférable pour sa saveur plus douce.

Guide de Blender

La plupart des blenders disponibles de nos jours peuvent faire des smoothies, mais si vous utilisez un modèle vieux de 20 ans, il est probable que vous devrez le mettre à niveau. Le meilleur blender doit disposer d'un moteur puissant d'au moins 500 watts. Plus la puissance est élevée, plus il sera facile de réduire en purée des fruits congelés et de la glace, et de produire des textures plus lisses et crémeuses. Pensez à cela comme un investissement pour votre santé à long terme. Voici mes recommandations. Pour les trouver, faites simplement une recherche rapide du nom sur Amazon.



Ninja Foodi

Ninja Foodi Power c'est un véritable bourreau de travail, parfait pour les smoothies. Je l'ai depuis des années et n'ai jamais eu de problème. Aucun ingrédient ne pose de difficulté. Un investissement précieux pour une vie de smoothies. **Prix : 108,74€.**

NUTRIBULLET

Nutribullet propose deux modèles. Le modèle de base est excellent, mais je recommande le RX qui a un moteur plus puissant et mixera mieux. Assurez-vous simplement d'obtenir le grand contenant avec n'importe lequel des deux modèles. **Modèle de base : 94 € Modèle RX : 120 €**





Guide d'achat

Voici quelques astuces et conseils pour faire vos courses de manière plus économique, rapide et facile. En général, recherchez les fruits qui sont soit de saison, soit congelés. Si vous ne trouvez pas ce que vous cherchez, utilisez le [Guide de substitution à la page 19](#) pour obtenir une alternative.

ACHETER DE SAISON — Les produits hors saison qui ont dû être importés coûtent 3 fois plus cher. Vous pouvez vérifier en ligne pour voir quels produits sont actuellement de saison dans votre région.

ACHETEZ ENTIERS — optez pour des ingrédients entiers comme des fruits et légumes non transformés. Préférer des produits frais non prédécoupés et non prélavés peut réduire les coûts supplémentaires liés à l'emballage et à la transformation

ACHETEZ EN VRAC ET CONGELER

Assurez-vous que vous allez vraiment utiliser les fruits et qu'ils peuvent être congelés !

COMPAREZ LES PRIX : Comparez les offres entre les magasins, recherchez les promotions et les coupons disponibles pour économiser sur les achats alimentaires.

Frais vs Surgelé

Vous vous demandez peut-être lequel est le plus nutritif ? Il pourrait vous surprendre d'apprendre que les produits congelés peuvent être plus sains que certains des produits frais vendus dans les supermarchés. Cela s'explique par le fait que les fruits et légumes congelés sont d'abord blanchis pour tuer les bactéries et inactiver les enzymes qui dégradent les aliments, puis rapidement congelés pour conserver leurs nutriments. En revanche, les produits transportés à travers le pays sont souvent cueillis avant qu'ils ne soient mûrs, donc avant d'atteindre leur plein potentiel nutritionnel. De plus, ils sont exposés à beaucoup de chaleur et de lumière pendant le transport, ce qui détruit les vitamines et minéraux délicats..

Conservation des fruits et légumes

Comme vous le savez sûrement, les légumes verts peuvent flétrir et se gâter avant que vous ayez eu la chance de les utiliser. Voici donc quelques astuces pour conserver vos légumes verts à feuilles frais le plus longtemps possible

Dans la danse des délices culinaires, un partenaire discret mais essentiel : le réfrigérateur. Il préserve la fraîcheur de nos aliments, mais leur organisation joue un rôle crucial dans leur longévité. Une règle de base est de conserver fruits et légumes dans des tiroirs séparés pour éviter la détérioration causée par l'éthylène, un gaz naturel libéré par certains fruits et légumes qui accélère leur mûrissement.

Comprendre l'éthylène et ses effets

L'éthylène est un gaz émis par des fruits comme les pommes, bananes ou poires. Ce gaz peut accélérer le vieillissement des légumes sensibles comme la laitue, qui devient rapidement flétrie si elle est conservée à proximité. Séparer les fruits producteurs d'éthylène des légumes verts est donc une astuce simple pour prolonger leur fraîcheur.

Soins des légumes verts à feuilles

Pour maximiser leur durée de vie :

- Placez-les dans des bacs en plastique, avec une serviette en papier absorbant l'excès d'humidité. Ajoutez une autre serviette sur le dessus avant de fermer le bac.
- Évitez de poser les bacs contre les parois du réfrigérateur pour éviter que le froid ne les endommage.

Durée de conservation approximative :

- **Laitues** : 3 à 5 jours
- **Chou frisé, bettes à carde, Pak Choi** : 4 à 5 jours
- **Épinards et mélanges de légumes verts** : 3 à 4 jours

Ces délais dépendent de la fraîcheur initiale. Utilisez vos légumes verts avant qu'ils ne s'abîment.

Conseils pour d'autres fruits et légumes

- **Avocats** : Gardez le noyau des moitiés non utilisées pour limiter le brunissement. Pour les surplus, écrasez-les avec du citron et congelez-les.
- **Bananes** : Retirez-les du sac à leur arrivée pour ralentir leur mûrissement. Trop mûres ? Coupez-les et congelez-les pour smoothies ou pâtisserie.
- **Melons** : Si coupés, enlevez les pépins avant de les conserver pour éviter qu'ils ramollissent.
- **Poires** : Réfrigérez les poires mûres pour prolonger leur conservation ou placez-les dans un sac en papier pour accélérer leur mûrissement.
- **Pastèques** : Stockez les morceaux coupés dans des contenants hermétiques pour préserver leur fraîcheur et éviter les odeurs.



Guide des substitutions

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles vous pourriez souhaiter ou avoir besoin de remplacer un ingrédient dans un smoothie. La bonne nouvelle, c'est que les smoothies sont très polyvalents, et il existe de nombreuses alternatives pour ajuster vos recettes tout en conservant leur équilibre. Voici quelques conseils pratiques pour effectuer des substitutions.

Substitution de légumes verts

Vous pouvez utiliser presque n'importe quel légume vert dans vos smoothies. Cependant, sachez que certains ont un goût plus prononcé que d'autres. Par exemple :

- **Le chou frisé** : Apporte un goût plus corsé.
- **Les épinards** : Ont un goût doux, parfait pour les débutants.
- **La roquette** : Possède un arôme poivré et intense, étant l'un des légumes verts les plus puissants souvent utilisés dans les smoothies.

Astuce importante : variez vos légumes verts !

Évitez d'utiliser le même légume vert dans plusieurs smoothies consécutifs, comme les épinards trois fois de suite. Cela vous permet de bénéficier d'une gamme variée de nutriments et d'éviter un éventuel excès de certains composés, comme les oxalates.

Si vous trouvez des mélanges de légumes verts en magasin, comme le populaire "**Power Greens**", n'hésitez pas à les utiliser. Vous pouvez également ajouter une poignée directement dans le mixeur pour une dose supplémentaire de fraîcheur.

Substitution des fruits

Lorsqu'il s'agit de fruits, les possibilités sont presque infinies. Vous pouvez facilement remplacer un fruit par un autre en fonction de vos préférences, de vos besoins diététiques ou simplement de ce que vous avez sous la main. Par exemple :

- Remplacez une banane par une poignée de mangue congelée pour une douceur naturelle.
- Si vous n'avez pas de fraises, optez pour des framboises ou des cerises pour une saveur similaire.
- Les pommes peuvent remplacer les poires, et vice versa, pour une texture croquante et légèrement sucrée.
- Les fruits tropicaux comme l'ananas, la papaye ou le kiwi ajoutent une touche exotique et remplacent bien les agrumes.

Conseil : Si vous souhaitez un smoothie plus sucré sans ajouter de sucre raffiné, tournez-vous vers les fruits naturellement sucrés comme les dattes, les bananes mûres ou les figues.

BANANES : Les avocats sont moins sucrés mais vous donneront la même texture crémeuse

ORANGES : Clémentines, mandarines

ANANAS : Oranges, mangues, pêches POIRE : Pêches, pommes, prunes

MELON : Tout autre melon

MANGUES : Papaye, pêches

PAPAYE : Pêches, mangues

BAIES : Toutes autres baies

DATTES : Figs ou pruneaux PURÉE DE CITROUILLE : 1/2 poire mûre ou pomme verte

Substitution de liquide et de beurre de noix

Vous pouvez utiliser n'importe quel liquide, mais gardez à l'esprit la consistance. Le lait d'amande et le lait de coco peuvent être utilisés de manière interchangeable, car ils ajoutent tous deux une texture crémeuse. Au lieu de l'eau de coco, vous pouvez utiliser de l'eau ordinaire, mais cela la rendra également moins sucrée. Les noix peuvent également être utilisées de manière interchangeable. Au lieu du beurre de cacahuète, vous pouvez utiliser du beurre d'amande ou de noix de cajou.



La Préparation Anticipée, Clé de Votre Succès !

Dans le tourbillon de nos vies quotidiennes, il est facile de laisser nos objectifs s'éclipser, surtout lorsqu'il s'agit de maintenir un mode de vie sain. Si vous suivez le programme Happy Smoothie, vous savez que l'inconstance peut compromettre vos progrès. Cependant, avec un peu d'anticipation et une planification stratégique, vous pouvez intégrer ces mélanges nutritifs à votre routine sans qu'ils ne deviennent une corvée. Se préparer à l'avance n'est pas seulement une solution pratique : c'est la pierre angulaire de votre réussite !

Gagnez du temps sans sacrifier la qualité. La première étape pour réussir votre programme de smoothies est de surmonter le défi du temps. Un emploi du temps chargé peut vous pousser à troquer vos smoothies sains contre des solutions rapides et peu équilibrées. Ne laissez pas cela arriver ! Prenez plutôt un moment chaque semaine pour préparer les ingrédients de plusieurs smoothies à l'avance. En regroupant vos préparations, vous pourrez préparer vos mélanges préférés en un clin d'œil—idéal pour les matins pressés ou une collation rapide après l'entraînement.

Faites vos courses intelligemment : achetez en gros. Pour simplifier la préparation de vos smoothies, commencez par utiliser ma liste de courses pour acheter vos ingrédients en gros. Cela réduira non seulement la fréquence de vos visites au supermarché, mais vous fera également économiser à long terme. En ayant toujours les éléments essentiels à portée de main, vous pourrez suivre votre programme Smoothie Diet sans effort.

Préparer vos légumes verts : l'art du nettoyage. Une fois de retour chez vous, il est temps de préparer vos produits frais. Commencez par accorder une attention particulière à vos légumes verts. Coupez les extrémités des tiges et retirez les feuilles extérieures qui semblent abîmées. Mais ne lavez pas encore vos légumes ; l'humidité peut accélérer leur flétrissement. Placez-les plutôt dans un sac ou un contenant respirant au réfrigérateur. Une bonne conservation prolongera leur fraîcheur !



Organisation optimale : des sacs quotidiens. Simplifiez votre routine matinale en répartissant vos ingrédients dans des sacs non scellés pour chaque jour de la semaine. Imaginez ceci : vous ouvrez votre réfrigérateur et trouvez des sacs soigneusement organisés, contenant les proportions exactes pour vos smoothies. Cela conserve la fraîcheur et rend incroyablement facile de rassembler tout ce dont vous avez besoin avant de mixer. Il suffit de saisir un sac, de le verser dans le blender, et c'est parti !

Conservez les graines et les noix dans des bocaux. Les petits ingrédients comme les graines, les noix ou les épices peuvent rapidement devenir un casse-tête lorsqu'ils sont laissés dans leurs emballages d'origine. Transférez-les dans des petits bocaux pour un rangement propre et pratique. Fini les emballages renversés et le désordre ! Avec des bocaux bien organisés, il vous suffira de prélever ce dont vous avez besoin pour mixer vos smoothies en un temps record.

Congélation des fruits : votre arme secrète. Pour économiser encore plus de temps, envisagez de congeler vos fruits. Bien que les fruits frais soient délicieux dans les smoothies, vous n'avez pas besoin de faire des courses toutes les semaines. En rentrant chez vous, étalez vos fruits sur une plaque et placez-les au congélateur pendant environ deux heures. Cela empêchera qu'ils ne collent entre eux, vous permettant d'en saisir facilement la quantité nécessaire.

Une fois congelés, transférez-les dans un sac ou un contenant hermétique. Lorsque vous avez besoin de fruits pour une recette, un simple passage sous l'eau tiède suffira à les décongeler. Avec cette astuce, vous aurez toujours une variété de fruits savoureux à disposition pour enrichir vos smoothies.

Créez votre station à smoothies. Enfin, parlons de votre "station à smoothies" dans la cuisine. La commodité est essentielle pour maintenir votre routine. Disposez votre blender, ainsi que tous vos ingrédients secs, à portée de main sur le plan de travail. En regroupant tout au même endroit, vous éliminerez les allers-retours inutiles et la recherche d'ingrédients dans les placards. Tout sera sous vos yeux, rendant vos smoothies rapides et faciles à préparer, même dans les journées les plus chargées. Avec ces astuces de préparation, vous êtes sur la bonne voie pour faire du Smoothie Diet un succès durable et savoureux !

Préparation des smoothies

Faire des smoothies est assez simple. Mettez tous les ingrédients dans un mixeur puissant et appuyez sur le bouton jusqu'à ce que vous obteniez un smoothie ! Il y a cependant certaines choses que vous devez savoir pour obtenir les meilleurs résultats.

L'ordre des Ingrédients

Commencez toujours par ajouter le liquide en premier. Vous ne pourrez rien mixer sans une base liquide. J'aime ajouter mes légumes verts à ce liquide en premier et les mixer pour m'assurer qu'il ne reste aucun petit morceau de feuilles avant d'incorporer les autres ingrédients

Ajoutez toujours vos ingrédients congelés en dernier. Si vous ajoutez des fruits congelés ou de la glace trop tôt, la consistance peut se transformer en crème glacée et il sera plus difficile de mélanger le reste.

Mixage : Les étapes essentielles

1. Ajoutez le liquide
2. Ajoutez les ingrédients secs (d'avoine, graines de lin, etc.)
3. Ajoutez les légumes verts
4. Ajoutez les matières grasses (beurre de noix, huiles)
5. Ajoutez les fruits frais
(Mixez pendant 20 à 30 secondes)
6. Ajoutez les fruits congelés ou les glaçons
(Mixez à nouveau)
7. Ajoutez plus de liquide si nécessaire
(Mixage final)

La Consistance du Smoothie

Vous avez peut-être remarqué qu'en suivant l'une de mes recettes, la consistance de votre smoothie n'est pas toujours idéale. Parfois, il est trop épais ou trop liquide. Plusieurs facteurs peuvent influencer la consistance : la quantité de produits congelés ou de glaçons que vous utilisez, **le degré de maturité des fruits**, le type et la quantité de liquide ajouté, ou encore les ingrédients absorbant les liquides comme les flocons d'avoine, les graines de lin ou le germe de blé. Sans oublier la puissance de votre blender.

Pour cette raison, il peut être nécessaire d'ajuster un peu la préparation. Une fois votre smoothie mixé, versez-en une petite quantité dans un verre pour tester sa consistance et son goût. S'il est trop épais, ajoutez un peu de liquide, par petites quantités de 60 ml (1/4 de tasse), et mixez à nouveau. S'il est trop liquide, essayez d'ajouter quelques glaçons avant de remixer. La plupart du temps, un smoothie un peu liquide reste agréable à boire tel quel, mais ceux qui sont "épais comme de la boue" nécessitent un supplément de liquide pour retrouver un équilibre parfait.

Conservation des Smoothies

Il est tout à fait possible de préparer votre smoothie la veille et de le conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant environ 24 heures. Cela vous permet de gagner du temps le matin. Cependant, d'un point de vue nutritionnel, cette pratique n'est pas idéale. Le mixage brise les parois cellulaires des fruits et légumes, libérant ainsi leurs vitamines, minéraux et antioxydants.

Cela signifie également que ces nutriments s'oxydent plus facilement au contact de l'air. **Plus votre smoothie « repose », moins il sera nutritif.** C'est pourquoi je vous recommande vivement de préparer un smoothie frais chaque jour et de le consommer immédiatement après l'avoir préparé. Avec un peu de pratique, vous serez surpris de la rapidité et de la simplicité de préparation.

Si nécessaire, vous pouvez préparer votre smoothie du déjeuner le matin même, car il ne restera que quelques heures avant d'être consommé.

Les restes de smoothie doivent être conservés dans un récipient hermétique au réfrigérateur et consommés dans un délai de 24 heures. Pour ma part, je préfère ne pas dépasser 12 heures. Avant de le boire, secouez bien le récipient, car les jus et les fibres auront tendance à se séparer lorsqu'il repose.



PERTE DE POIDS EN

21-JOURS

Plan

Le programme de 21 jours

Les 3 Prochaines Semaines : Votre Routine Smoothie Vibe. Pendant les 3 prochaines semaines, vous remplacerez **2 repas par jour par un smoothie**. Une fois par semaine, vous aurez droit à une **journée de pause** où vous pourrez manger ce que vous voulez. Essayez cependant de ne pas en abuser. Toutes les recettes de smoothies sont listées dans l'ordre sur les pages suivantes, accompagnées des listes de courses hebdomadaires pour vous simplifier la tâche.

Calories Quotidiennes

Comme mentionné précédemment, le programme **Smoothie Diet** repose sur un apport quotidien d'environ **1 400 à 1 500 calories**. Les smoothies, conçus pour remplacer des repas, apportent entre **300 et 400 calories chacun**. Pour votre repas solide principal, l'objectif est de rester autour de **450 calories**, et vos deux collations ne doivent pas dépasser **150 calories** chacune. Voici une répartition typique de la journée :

Smoothie 1 : 350 calories

Collation 1 : 150 calories

Déjeuner : 450 calories

Collation 2 : 150 calories

Smoothie 2 : 350 calories

TOTAL: 1,450 Calories



Repas principaux et collations

Idéalement, prenez un smoothie au petit-déjeuner, un déjeuner solide, et un smoothie au dîner. Cependant, si vous préférez partager un dîner normal avec votre famille ou prévoyez de sortir, vous pouvez opter pour un smoothie au petit-déjeuner et au déjeuner, puis un dîner classique. Assurez-vous simplement que votre dîner ne dépasse pas **450 calories**.

Vous êtes libre de consommer vos collations à n'importe quel moment de la journée, selon vos préférences et votre emploi du temps.

Jours Flexibles Optionnels

Pour certaines personnes, commencer directement avec 2 smoothies par jour peut sembler être un changement trop brusque. Bien que cela permette d'obtenir des résultats plus rapides, je propose une option pour démarrer plus doucement si nécessaire.

Comment fonctionnent les jours flexibles

Avec les jours flexibles, vous ne remplacez qu'un seul repas par un smoothie au lieu de deux. Cela vous permet de vous acclimater au programme à votre rythme. Utilisez les mêmes listes de courses, mais préparez un seul smoothie pour la journée. Vous pouvez choisir celui que vous préférez.

Vous pouvez adopter cette méthode pendant les premiers jours, puis, une fois à l'aise, passer à 2 smoothies par jour. Lorsque vous êtes prêt(e), reprenez les recettes de la **semaine 1** que vous n'avez pas encore essayées. **IMPORTANT** : Ne passez pas à la semaine 2 tant que vous n'avez pas testé **tous les smoothies de la semaine 1**.

Répartition calorique pour une journée flexible

Même avec un seul smoothie par jour, l'objectif est de viser environ **1 500 calories**. Voici une répartition type :

Smoothie 1 : **350 calories**
Collation 1 : **150 calories**
Déjeuner : **450 calories**
Collation 2 : **150 calories**
Dîner : **400 calories**

TOTAL DE LA JOURNÉE

FLEXIBLE: 1,500 Calories

Plus de 3 jours flexibles ? Pas de journée de pause

Si vous optez pour **3 jours flexibles ou plus** durant la première semaine, renoncez à la journée de pause. Vous aurez suffisamment d'ingrédients avec votre liste de courses pour préparer un smoothie supplémentaire ce jour-là.

L'objectif est de parvenir à 2 smoothies par jour dès que possible pour maximiser les bienfaits du programme.

Les Aliments à Consommer

Durant les 21 prochains jours, intégrez ces aliments dans vos repas solides et collations. **Évitez** les glucides blancs et féculents comme le riz blanc, le pain blanc, les pâtes, les pommes de terre blanches, et les "snacks" en boîte. Évitez également le lait ordinaire, les sodas (y compris les sodas light) et les jus de fruits sucrés. Gardez une bouteille d'eau à portée de main pour éviter la tentation de consommer ces boissons.

Protéines et Viandes

- Poitrine de poulet
- Bœuf maigre (steak de filet)
- Dinde hachée
- Porc maigre (filet)
- Saumon
- Tilapia
- Crevettes
- Œufs

Fruits et Légumes

- Tous les fruits
- Tous les légumes & patates douces (pas de pommes de terre blanches)

Produits Laitiers

- Yaourt grec
- Fromages à pâte dure (comme le Parmesan)
- Fromage au lait de brebis (comme la feta)

Produits à base de Soja

- Tofu et tempeh (avec modération)

Liquides

- Lait d'amande et lait de coco (en brique)
- Eau de coco
- Café (avec modération)
- Thé
- 1 verre de vin rouge 2 à 3 fois par semaine
- Eau

Matières Grasses Saines

- Noix et graines : amandes, noix de cajou, noix, noix de pécan, graines de tournesol, graines de citrouille
- Beurres naturels d'amandes, de cajou ou de cacahuètes (évitez les marques sucrées)
- Noix de coco râpée non sucrées
- Huiles : huile d'olive, huile de coco, huile d'avocat
- Avocat

Douceurs

- Chocolat noir (70 % de cacao ou plus)

Légumineuses et Grains

- Haricots noirs
- Haricots blancs
- Pois chiches
- Lentilles
- Riz complet
- Quinoa

Les Aliments à Éviter

On sait tous que ces aliments ne sont pas bons pour la santé, mais le vrai défi, c'est de **ne pas céder à la tentation**. Mon conseil : débarrassez-vous de ces produits chez vous ! Si vous remplissez vos placards d'alternatives plus saines (voir la liste précédente), vous aurez beaucoup moins envie de craquer.

Viandes et Graisses

- Huiles végétales (évitiez les aliments frits)
- Margarine
- Bœuf haché plus 20 mg
- Morceaux gras de bœuf (ex. : entrecôte, queue...)
- Morceaux gras de porc (ex. : jambon, côtelettes de porc, saucisses)
- Viandes transformées (ex. : charcuterie, bacon)
- Poulet (cuisses et pilons)

Féculents et Légumes

- Pommes de terre blanches

Produits Laitiers

- Lait entier
- Fromages à pâte molle (type mozzarella)
- Beurre
- Glaces

Produits Sucrés

- Pâtisseries (biscuits, gâteaux, muffins)
- Bonbons
- Ketchup

Céréales et Produits à Base de Grains

- Riz blanc
- Pain blanc
- Pâtes classiques
- Crackers
- Chips et snacks industriels
- Céréales du petit-déjeuner
- Maïs

Jour de Triche

Une fois par semaine, vous avez droit à un **jour de triche**, et c'est un excellent moyen de rester motivé(e) tout au long du défi. Savoir qu'il y a un jour chaque semaine où vous pouvez manger ce que vous voulez est souvent un bon booster pour tenir sur la durée.

Mais attention, **pas d'excès !** L'idéal est de continuer à choisir des aliments de la liste saine (voir page 25) tout en vous faisant plaisir. Gardez à l'esprit que les calories supplémentaires consommées ce jour-là devront être brûlées, alors évitez de vous laisser complètement aller.

Après quelques jours de régime, vous remarquerez peut-être que vous vous sentez tellement bien que l'envie de "tricher" diminue d'elle-même. Dès la deuxième semaine, vos envies de sucre auront probablement fortement diminué, et il se pourrait même que vous commenciez à préférer des aliments plus sains.

Bref, faites-vous plaisir, mais **avec modération**.

Exemples de repas sains

450 Calories ou Moins



Salade de Poulet au Balsamique

Dans un récipient hermétique, disposez :

- **2 tasses** de laitue romaine coupée,
- **10 tomates cerises** tranchées,
- **1/2 tasse** de concombres en rondelles,
- **1 tasse** de poulet cuit et émincé.

Préparez une vinaigrette en mélangeant soigneusement :

- **1 cuillère à soupe** d'huile d'olive,
- **1 cuillère à soupe** de vinaigre balsamique,
- **1/2 cuillère à café** de moutarde de Dijon.

Bol de Riz Complet et Haricots Noirs

Dans un récipient hermétique, combinez :

- **1/2 tasse** de riz complet cuit,
- **1/2 tasse** de haricots noirs en conserve, rincés et égouttés.

Assaisonnez avec une pincée de sel et de poivre. Complétez avec :

- **1/2 avocat** coupé en tranches fines,
- Un filet de jus de citron vert pour rehausser les saveurs.

Emportez **2 cuillères à soupe** de sauce salsa dans un petit contenant séparé. Au moment de manger, nappez votre bol de sauce salsa pour une touche finale savoureuse.

Ces recettes pratiques et équilibrées sont idéales pour un repas sain, même en déplacement.





Salade de Fraises, Quinoa et Épinards

Mélangez dans un bol :

- **1 tasse** de fraises tranchées,
- **2 oignons verts** hachés,
- **1 tasse** de jeunes pousses d'épinards,
- **2 cuillères à soupe** de noix de pécan hachées,
- **1/2 tasse** de quinoa cuit.

Assaisonnez avec :

- **1 cuillère à soupe** de jus de citron,
- Une pincée de sel et de poivre selon votre goût.

Tacos au Poivron

Faites cuire :

- **170 g** (6 oz) de viande hachée maigre avec :
 - **1/2 cuillère à café** de cumin,
 - **1/2 cuillère à café** de poudre de chili,
 - **1/2 cuillère à café** d'ail en poudre.

Mélangez ensuite avec :

- **1/2 tasse** de haricots noirs cuits.

Découpez :

- **1 poivron** en quatre, en retirant les graines et membranes.

Pour servir, garnissez les quartiers de poivron avec la viande et les haricots. Ajoutez :

- **2 cuillères à soupe** de sauce salsa prête à l'emploi, une pincée de sel et de poivre au goût.





Salade de Riz Complet, Pomme et Épinards

Dans un récipient hermétique, combinez :

- **1/2 tasse** de riz complet cuit,
- **1 petite pomme** coupée en dés,
- **1/4 tasse** d'amandes effilées,
- **2 tasses** de jeunes pousses d'épinards.

Assaisonnez juste avant de servir avec :

- **1 cuillère à café** d'huile d'olive,
- **1 cuillère à café** de vinaigre balsamique,
- Une pincée de sel et de poivre.

Salade de Nouilles de Carotte

À l'aide d'un épluche-légumes, préparez des nouilles avec :

- **2 carottes moyennes.**

Mélangez-les avec :

- **1 cuillère à café** de coriandre fraîche hachée,
- **1/4 tasse** d'amandes effilées,
- **1 tasse** de pois chiches cuits,
- **1/4 cuillère à café** de gingembre râpé,
- **1 cuillère à café** d'huile de sésame grillée,
- **1 cuillère à café** de jus de citron vert.

Assaisonnez avec une pincée de sel et de poivre selon votre goût.



Grignoter en Pleine Conscience

Le grignotage peut être une excellente stratégie pour éviter la faim, mais il est important de faire attention aux quantités. Par exemple, les amandes contiennent **7 calories** chacune. En manger **14**, et vous êtes déjà à **100 calories**.

Conseils pour un grignotage maîtrisé :

- Ne mangez jamais directement dans un grand sachet, cela complique le contrôle des portions.
- Préparez vos collations dans des contenants individuels pour savoir exactement combien vous consommez.


De nombreuses personnes prennent du poids à cause des calories invisibles consommées en grignotant. Contrôlez vos portions et soyez attentif à ce que vous mangez !

*Voici des idées de collations équilibrées à moins de **150 calories** pour compléter votre programme smoothie :*

Crudités et Tzatziki Calories : ~120 Ingrédients : 2 tasses de crudités variées (concombre, carottes, poivrons, céleri) 3 cuillères à soupe de tzatziki (yaourt grec + concombre râpé + ail + aneth).

Wrap de Dinde Calories : ~140 Ingrédients : 1 tranche de dinde maigre (30 g), 1 feuille de laitue, 1 cuillère à café de moutarde. Enroulez la tranche de dinde avec la laitue et la moutarde pour une collation rapide et protéinée.

Œuf Mimosa Léger Calories : ~110 Ingrédients : 1 œuf dur, 1 cuillère à café de yaourt grec nature à 0%, une pincée de paprika ou d'herbes. Coupez l'œuf en deux, remplacez le jaune par le mélange yaourt/paprika pour une version allégée de l'œuf mimosa.

 1 banane moyenne, coupée en rondelles, Saupoudrée de 2 c. à soupe de graines de lin moulues et 1 c. à soupe de noix de coco râpée

Fromage Cottage aux Fruits Calories : ~130 Ingrédients : 1/3 tasse de fromage cottage à 0%, 1/2 pomme coupée en morceaux ou 1/2 tasse de fraises.

Bouchées Énergétiques Maison Calories : ~90 par bouchée (2 unités = ~140) Ingrédients (pour 10 bouchées) : 1 tasse de flocons d'avoine, 2 cuillères à soupe de beurre d'amande, 2 cuillères à soupe de miel, 1 cuillère à soupe de graines de chia. Mélangez, formez des boules et réfrigérez !

Yogourt Grec et Miel Calories : ~140 Ingrédients : 120 g de yogourt grec 0%, 1 cuillère à café de miel.

Pudding aux graines de Chia Calories : ~140 Ingrédients : 1 cuillère à soupe de graines de chia, 1/2 tasse de lait d'amande non sucré, 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille. Mélangez et laissez reposer au réfrigérateur au moins 2 heures avant de déguster.

Planning des 21 jours

Voici le programme complet pour intégrer vos smoothies et collations au quotidien. Les recettes détaillées pour chaque smoothie sont disponibles à la fin de ce guide.

JOUR 1

- **Smoothie 1** : Chocolat & Cerise
- **Collation 1**
- **Déjeuner**
- **Collation 2**
- **Smoothie 2** : Explosion de saveurs

JOUR 2

- **Smoothie 1** : Citrouille Glacée
- **Collation 1**
- **Déjeuner**
- **Collation 2**
- **Smoothie 2** : Pomme Caramel

JOUR 3

- **Smoothie 1** : Délice au Beurre de Cacahuète
- **Collation 1**
- **Déjeuner**
- **Collation 2**
- **Smoothie 2** : Super Potiron

JOUR 4

- **Smoothie 1** : Mangue & Citron Vert Glacé
- **Collation 1**
- **Déjeuner**
- **Collation 2**
- **Smoothie 2** : Vanille Chai

JOUR 5

- **Smoothie 1** : Banane & Flocons d'Avoine
- **Collation 1**
- **Déjeuner**
- **Collation 2**
- **Smoothie 2** : Coup de Vitamine C

JOUR 6

- **Smoothie 1** : Énergie Verte
- **Collation 1**
- **Déjeuner**
- **Collation 2**
- **Smoothie 2** : Baies Merveilleuses

JOUR 7

Journée Triche

JOUR 8

- **Smoothie 1** : Pomme Verte
- **Collation 1**
- **Déjeuner**
- **Collation 2**
- **Smoothie 2** : Dattes & Fraises

JOUR 9

- **Smoothie 1** : Soleil Matinal
- **Collation 1**
- **Déjeuner**
- **Collation 2**
- **Smoothie 2** : Vanille et Fruits Rouges

JOUR

- **Smoothie 1** : Kiwi et fraîcheur Verte
- **Collation 1**
- **Déjeuner**
- **Collation 2**
- **Smoothie 2** : Délice de Mûre

JOUR 11

- **Smoothie 1** : Fruits épicés
- **Collation 1**
- **Déjeuner**
- **Collation 2**
- **Smoothie 2** : Orange et Dattes

JOUR 12

- **Smoothie 1** : Chocolat et Noix de coco
- **Collation 1**
- **Déjeuner**
- **Collation 2**
- **Smoothie 2** : Pomme et Roquette

JOUR

- **Smoothie 1** : Super Green
- **Collation 1**
- **Déjeuner** :
- **Collation 2**
- **Smoothie 2** : Aloha

JOUR

14 Journée Triche

JOUR 15

- **Smoothie 1** : Thé vert framboises
- **Collation 1**
- **Déjeuner** :
- **Collation 2**
- **Smoothie 2** : Ananas Vert

JOUR 16

- **Smoothie 1** : Pêche
- **Collation 1**
- **Déjeuner**
- **Collation 2**
- **Smoothie 2** : Gingembre Mangue

JOUR 17

- **Smoothie 1** : Vert Californien
- **Collation 1**
- **Déjeuner**
- **Collation 2**
- **Smoothie 2** : Chocolat Framboise

JOUR 18

- **Smoothie 1** : HULK
- **Collation 1**
- **Déjeuner**
- **Collation 2**
- **Smoothie 2** : Douceur d'été

JOUR 19

- **Smoothie 1** : Tarte d'automne
- **Collation 1**
- **Déjeuner**
- **Collation 2**
- **Smoothie 2** : Éclat Bleu

JOUR 20

- **Smoothie 1** : Fraise Amande
- **Collation 1**
- **Déjeuner**
- **Collation 2**
- **Smoothie 2** : Pur Délice

JOUR 21

Félicitations, vous avez réussi !



Après les 21 jours

Une fois les 21 jours terminés, plusieurs options s'offrent à vous selon vos objectifs et vos progrès. Voici comment continuer :

Poursuivre votre perte de poids



Si vous souhaitez encore perdre du poids :

La semaine suivante, remplacez uniquement votre petit-déjeuner par vos smoothies préférés.

La semaine d'après, relancez le programme des 21 jours. Cette fois, amusez-vous : alternez les recettes comme vous voulez, ou créez-en de nouvelles avec les compétences acquises au fil de ce défi. Vous êtes désormais un(e) pro des smoothies !



Stabiliser votre poids



Si vous avez atteint votre poids cible :

Remplacez un repas par jour par un smoothie. Cela vous permettra de continuer à profiter des bienfaits pour la santé tout en maintenant votre poids.

Tant que vos repas solides sont équilibrés et que votre apport calorique reste inférieur à votre dépense énergétique, vous pourriez même continuer à perdre un peu de poids de manière naturelle.



Un Programme Alimentaire Complet



Un Programme Alimentaire Complet Si vous souhaitez aller plus loin, le « Défi smoothie 21 de jours » est fortement recommandé. Ce programme de 3 semaines vous offre : Un plan alimentaire complet sur 3 semaines Des listes de courses détaillées Des recettes simples, rapides et savoureuses Des guides de préparation adaptés aux emplois du temps chargés Facile à suivre, sans stress, et conçu pour s'intégrer parfaitement à votre mode de vie

Smoothie **FAQ**

Foire Aux Questions (FAQ)

Au fil des années, j'ai reçu beaucoup de questions sur le régime smoothies et les smoothies en général. Voici les réponses aux questions les plus fréquentes pour dissiper vos éventuelles inquiétudes

1 **Puis-je changer les recettes de smoothies ?**

Oui, vous pouvez changer l'ordre des smoothies chaque semaine si vous le souhaitez. Cependant, si vous mélangez des recettes provenant de différentes semaines, les listes de courses risquent de ne plus être exactes. Aussi, évitez d'utiliser le même légume vert dans plus de trois smoothies consécutifs.

2 **Puis-je remplacer certains ingrédients ?**

Si vous souhaitez remplacer un ingrédient, référez-vous au guide des substitutions à la page 19. Cependant, ajouter des ingrédients supplémentaires pourrait modifier le goût et la consistance du smoothie. Il est préférable de respecter les recettes originales.

3 **Puis-je choisir un autre moment pour boire mon smoothie ?**

Je recommande de remplacer le petit-déjeuner et le dîner par un smoothie. Toutefois, si vous préférez remplacer le petit-déjeuner et le déjeuner et conserver un dîner normal, c'est tout à fait acceptable. Assurez-vous simplement que votre dîner ne dépasse pas 450 calories.

4 **Mon smoothie est trop épais ou trop liquide.**

Cela peut dépendre de plusieurs facteurs : maturité des fruits, puissance du mixeur, etc. Si votre smoothie est trop épais, ajoutez 1/4 de tasse de liquide à la fois et mixez à nouveau. S'il est trop liquide, ajoutez des glaçons pour l'épaissir.

5

Dois-je boire tout le smoothie ?

Oui, mais ne le buvez pas trop vite ! Une consommation rapide peut provoquer des ballonnements et des gaz. Si la portion semble trop grande, buvez ce que vous pouvez et gardez le reste pour une collation plus tard.

6

Puis-je préparer mes smoothies à l'avance ?

Bien sûr ! Si votre emploi du temps est chargé, préparez-les à l'avance. Cependant, sachez que les fruits et légumes commencent à perdre leurs nutriments après le mixage. Idéalement, consommez-les immédiatement, mais ils peuvent être conservés jusqu'à 12 heures au réfrigérateur. N'oubliez pas de bien secouer avant de boire.

7

Pourquoi est-ce que je me sens ballonné(e) ou gazeux(se) ?

Cela arrive souvent lorsque votre corps s'adapte à un apport accru en fibres. Cela devrait passer en quelques jours. Si ce n'est pas le cas, vérifiez si vous buvez vos smoothies trop vite. Prenez le temps de les savourer.

8

Je n'aime pas le goût de certains smoothies.

Si le goût des légumes verts est trop prononcé, essayez d'en utiliser d'autres la prochaine fois. Si le smoothie manque de douceur, ajoutez 1/2 cuillère à café de miel ou 1/2 datte pour un peu plus de saveur sucrée.

9

Que faire si je suis allergique à un ingrédient ?

En cas d'allergie, consultez le guide des substitutions à la page 19 pour trouver des alternatives adaptées

10 Je n'ai pas le temps de préparer des smoothies !

La préparation à l'avance est essentielle. Oui, cela demande plus d'efforts que d'ouvrir un paquet de chips, mais les bienfaits pour votre santé en valent largement la peine. Suivez le guide de préparation pour tout organiser à l'avance et rendre le mixage rapide et simple.

11 Que faire si je ne trouve pas un ingrédient ?

Si un ingrédient est absent ou hors saison, vérifiez dans le rayon surgelé. Sinon, consultez le guide des substitutions. Par exemple, la papaye peut être remplacé par des pêches.

12 Dois-je acheter des produits bio ?

Les produits bio sont préférables, mais il vaut mieux consommer des fruits et légumes non bio que de ne pas en consommer du tout. Optez pour du bio si c'est possible, sinon ne vous inquiétez pas.

13 Les fruits et légumes sont trop chers.

Suivez le guide des courses pour économiser : achetez en vrac, privilégiez les produits de saison ou surgelés, et visitez les marchés locaux. Gardez à l'esprit que la santé est un investissement, contrairement aux coûts élevés des soins médicaux liés à une mauvaise alimentation.

14 Puis-je boire du café ou de l'alcool ?

Un verre de vin occasionnel est acceptable, mais évitez d'en faire une habitude quotidienne. Le café est aussi autorisé avec modération : limitez-vous à une tasse par jour.

15 J'ai terminé les 21 jours. Et maintenant ?

Cela dépend de vos objectifs. Référez-vous à la page 26 pour plus d'informations sur la suite à donner.

16 Que faire si je suis végan ou végétarien(ne) ?

Les smoothies conviennent parfaitement aux régimes végétariens et végan. Pour les repas et les collations, des options adaptées sont incluses dans le programme. Priorisez les aliments riches en protéines comme les légumineuses et le quinoa.

17 Pourquoi je ne perds pas plus de poids ?

Si la perte de poids est stagnante, vérifiez que votre repas principal ne dépasse pas 450 calories et que vos collations restent sous les 150 calories. Attention aux portions, même une petite poignée de noix peut atteindre 200 calories.

18 Pourquoi n'y a-t-il pas d'informations nutritionnelles détaillées ?

Je veux que vous vous concentriez sur la qualité des aliments et non sur les chiffres. Ce programme est conçu pour nourrir votre corps avec les nutriments essentiels. Suivez le plan, et vous obtiendrez des résultats.

SMOOTHIE

Recettes

Liste de Courses - Semaine 1

Légumes :

- Épinards (120 g)
- Chou kale (120 g)
- Laitue romaine (120 g)
- Avocat (1)

Placard :

- Flocons d'avoine (200 g)
- Beurre d'amande sans sucre (3 cuillères à soupe)
- Beurre de cacahuète naturel (1 cuillère à soupe)
- Purée de citrouille (1 boîte de 400 g)
- Piment de Cayenne (1 petit pot)
- Cannelle (1 petit pot)
- Noix de coco râpée (4 cuillères à soupe)
- Huile de coco (2 cuillères à café)
- Graines de lin (2 cuillères à soupe)
- Germe de blé (2 cuillères à soupe)
- Extrait de vanille (1 petit flacon)
- Miel ou stévia (au besoin)
- Poudre de cacao non sucrée (1 cuillère à soupe)
- Noisettes en poudre (ou noix de muscade)

Fruits :

- Bananes (7 moyennes)
- Dattes (7)
- Oranges (1)
- Mangos (2)
- Pomme verte (1 moyenne)
- Poire (1)
- Melon (cantaloup) (1 tasse)
- Citron vert (1)

Fruits congelés :

- Fraises (250 g)
- Cerises (250 g)
- Framboises (250 g)
- Ananas (250 g)

Liquides :

- Eau de coco (1 litre)
- Lait d'amande sans sucre (1 litre)
- Lait de coco sans sucre (750 ml)

Vous ne trouvez pas un ingrédient ? Consultez le guide des substitutions à la page 19.



JOUR 1

Jour 1 - SMOOTHIE 1

Chocolat-Cerise

Un smoothie délicieux, nourrissant et parfait pour un repas léger.

Ingrédients (pour 1 personne) :

- ✓ 200 ml de lait d'amande sans sucre
- ✓ 1 cuillère à soupe de poudre de cacao non sucrée
- ✓ 1 cuillère à soupe de beurre d'amande sans sucre
- ✓ 1 poignée (environ 30 g) d'épinards frais
- ✓ 1 banane moyenne
- ✓ 150 g de cerises noires surgelées
- ✓ 1 cuillère à café d'huile de coco vierge
- ✓ 1 cuillère à café de miel (optionnel)

Préparation :

1. Versez le lait, la poudre de cacao, le beurre d'amande, et les épinards dans un blender. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Ajoutez la banane, les cerises surgelées et l'huile de coco. Continuez à mixer jusqu'à obtenir une consistance crémeuse

Astuce Santé : Saviez-vous ?

Les cerises, ces petites merveilles rouges, sont riches en antioxydants et fibres grâce à leurs pigments naturels. Elles aident à réduire l'inflammation, soulager les douleurs liées à la goutte et neutraliser les radicaux libres. Une étude a même montré qu'elles peuvent contribuer à diminuer la graisse abdominale nocive, associée à de nombreuses maladies.



JOUR 1

JOUR 1 - SMOOTHIE 2

Explosion de Saveurs

Un smoothie doux, crémeux et assez nourrissant pour constituer un repas complet. 🌿

Ingrédients (pour 1 personne) :

- ✓ 200 ml de lait de coco (en brique, non en conserve), comme ceux des marques Kara, Lidl, ou Suzi Wan
- ✓ 1 poignée (environ 30 g) de feuilles de chou kale
- ✓ 1 mangue, pelée et dénoyautée
- ✓ 75 g d'ananas surgelé
- ✓ 2 cuillères à soupe de noix de coco râpée (non sucrée)

Préparation :

1. Versez le lait de coco, la noix de coco râpée, et le chou kale dans un blender. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Ajoutez la mangue et les morceaux d'ananas surgelés. Continuez à mixer jusqu'à une consistance crémeuse.

Astuce Santé : Saviez-vous ?

Le lait de coco contient 66 % de MCT (triglycérides à chaîne moyenne), un type de graisse rapidement assimilé par le corps. Ces MCT favorisent la réduction des graisses corporelles en diminuant les réserves graisseuses, ce qui peut contribuer à réduire votre pourcentage global de masse grasse.



JOUR 2

JOUR 2-SMOOTHIE I

Citrouille Glacée

Ce smoothie sucré et épicé est parfait pour profiter des saveurs de l'automne tout en restant sain et nourrissant. 😊

Ingrédients (pour 1 personne) :

- ✓ 200 ml de lait d'amande non sucré
- ✓ 100 g de purée de citrouille en conserve (assurez-vous qu'il s'agit de purée nature, sans sucre ajouté)
- ✓ 1 cuillère à soupe de beurre d'amande
- ✓ 1/4 de cuillère à café de cannelle
- ✓ 1/8 de cuillère à café de muscade
- ✓ 1 poignée (environ 30 g) de feuilles de laitue romaine
- ✓ 1 banane moyenne
- ✓ 1 cuillère à café de miel (optionnel, si besoin de plus de douceur)

Préparation :

1. Dans un blender, mélangez le lait d'amande, la purée de citrouille, le beurre d'amande, les épices, et le miel. Mixez pendant 30 secondes
2. Ajoutez la laitue romaine et mixez à nouveau jusqu'à obtenir une texture homogène.
3. Ajoutez la banane et continuez à mixer jusqu'à ce que le smoothie soit lisse et crémeux..

Astuce Santé : Saviez-vous ?

Le beurre d'amande est une excellente alternative au beurre de cacahuète. Il est riche en protéines et en graisses monoinsaturées, bonnes pour le cœur. Il contient également des stérols végétaux, comme le bêta-sitostérol, qui aident à réduire le mauvais cholestérol LDL. En outre, 2 cuillères à soupe de beurre d'amande apportent environ 35 mg de bêta-sitostérol, connu pour atténuer les symptômes de l'hypertrophie bénigne de la prostate, une condition qui touche plus de 50 % des hommes après 50 ans.

JOUR 2

JOUR 2 - SMOOTHIE 2

Pomme Caramel

Ce smoothie au goût unique de caramel est une alternative originale aux smoothies verts classiques. De plus, les poires, grâce à leur faible acidité, conviennent parfaitement aux personnes souffrant de reflux gastrique ou de brûlures d'estomac.



Ingrédients (pour 1 personne) :

- ✓ 200 ml de lait d'amande non sucré
- ✓ 25 g de flocons d'avoine
- ✓ 1 pomme verte moyenne
- ✓ 1 poire moyenne (bio de préférence, avec la peau)
- ✓ 1/4 d'avocat
- ✓ 1 poignée (environ 30 g) d'épinards
- ✓ 1 cuillère à café d'extrait de vanille pure
- ✓ 1/4 de cuillère à café de cannelle moulue
- ✓ 2 dattes

Préparation :

1. Mettez le lait d'amande, les flocons d'avoine et les dattes dans votre blender. Laissez reposer quelques minutes pour ramollir les flocons d'avoine.
2. Ajoutez les épinards et l'avocat, puis mixez jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
3. Incorporez tous les autres ingrédients (pomme, poire, cannelle, vanille) et mixez jusqu'à ce que le smoothie soit lisse et crémeux.

Astuce Santé : Saviez-vous ?

La cannelle est bien plus qu'une épice savoureuse : consommer entre 3 et 6 g de cannelle (soit 1 à 2 1/2 cuillères à café) peut aider à réduire les pics d'insuline après un repas, à limiter le stockage des graisses et à contrôler les envies de sucre grâce à une régulation des niveaux de glucose. En outre, seulement 1 g de cannelle (moins d'une demi-cuillère à café) peut contribuer à abaisser la pression artérielle, le mauvais cholestérol LDL, et les triglycérides.



JOUR 3

JOUR 3 - SMOOTHIE I

Délice au Beurre de Cacahuète

Ce smoothie vert clair cache bien son jeu : malgré la présence de chou kale, son goût est dominé par la douceur crémeuse de la banane et du beurre de cacahuète, en faisant un encas nutritif et gourmand. 🌱 🥜 🍌

Ingrédients (pour 1 personne) :

- ✓ 200 ml de lait d'amande non sucré
- ✓ 25 g de flocons d'avoine
- ✓ 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète naturel
- ✓ 1 cuillère à café de miel ou de stévia (optionnel)
- ✓ 1 poignée (environ 30 g) de feuilles de chou kale
- ✓ 1 banane (coupée en morceaux et congelée au préalable)

Préparation :

1. Versez le lait d'amande et les flocons d'avoine dans votre blender. Laissez reposer quelques minutes pour que les flocons ramollissent.
2. Ajoutez tous les autres ingrédients, sauf la banane, et mixez jusqu'à ce que le mélange soit lisse..
3. Ajoutez ensuite la banane congelée et mixez à nouveau jusqu'à obtention d'une texture crémeuse.

Astuce Santé : Saviez-vous ?

Le **chou kale**, membre de la famille des Brassicacées, est une excellente source de kaempférol, un flavonoïde puissant qui contribue à réduire les risques de maladies cardiaques. Mais ce n'est pas tout : riche en antioxydants tels que la quercétine et le myricétine, le chou kale a également démontré son efficacité dans la réduction des risques de cancer du pancréas.

JOUR 3

JOUR 3 - SMOOTHIE 2

Super Potiron

Avec ses saveurs épicées et crémeuses, ce smoothie est idéal pour relancer votre métabolisme tout en vous apportant une énergie durable. 🍷🌿

Ingrédients (pour 1 personne) :

- ✓ 200 ml d'eau de coco
- ✓ 25 g de flocons d'avoine
- ✓ 2 cuillères à soupe de graines de lin moulues
- ✓ 120 g de purée de potiron (sans sucre ajouté)
- ✓ 1 poignée (environ 30 g) de laitue romaine
- ✓ 1 cuillère à café d'huile de coco vierge
- ✓ 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- ✓ 1/2 cuillère à café de cannelle moulue
- ✓ 1/4 cuillère à café de piment de Cayenne moulu
- ✓ 1 dattes dénoyautée

Préparation :

1. Versez l'eau de coco, les flocons d'avoine et les graines de lin moulues dans votre blender. Laissez reposer quelques minutes pour ramollir les flocons d'avoine.
2. Ajoutez la purée de potiron, la dattes et la laitue romaine. Mixez pendant environ 30 secondes jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
3. Ajoutez ensuite l'huile de coco, l'extrait de vanille et les épices. Mixez à nouveau jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.

Astuce Santé : Saviez-vous ?

L'huile de coco contient des **triglycérides à chaîne moyenne (TCM)**, un type particulier de graisse qui peut favoriser la perte de poids. Contrairement aux autres graisses, les TCM sont métabolisés différemment par le foie : ils se digèrent facilement et sont brûlés comme source d'énergie au lieu d'être stockés sous forme de graisse.



JOUR 4

JOUR 4-SMOOTHIE I

Mango Lime Chill

Ce smoothie tropical au goût sucré et exotique est parfait pour le petit-déjeuner. Le citron vert et la noix de coco ajoutent une touche de fraîcheur irrésistible. N'oubliez pas : les mangues achetées fraîches au supermarché ont souvent besoin de quelques jours pour mûrir. Elles sont prêtes lorsqu'elles sont légèrement molles et très parfumées.



Ingrédients (pour 1 personne) :

- ✓ 200 ml d'eau de coco
- ✓ Le jus d'un demi-citron vert
- ✓ 1 cuillère à soupe de noix de coco râpée
- ✓ 1 poignée (environ 30 g) de feuilles de chou kale
- ✓ 1/2 mangue mûre, pelée et dénoyautée
- ✓ 1/2 banane congelée, coupée en morceaux
- ✓ 1/4 avocat, pelé et coupé en morceaux

Préparation :

1. Mettez l'eau de coco, le jus de citron vert, la noix de coco râpée, l'avocat et les feuilles de chou kale dans votre blender. Mixez jusqu'à obtenir un mélange lisse.
2. Ajoutez la mangue et la banane congelée. Mixez à nouveau jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Servez immédiatement.

Astuce Santé : Saviez-vous ?

La mangue est considérée comme un **super-aliment**, riche en fibres prébiotiques, vitamines, minéraux et antioxydants. Elle contient également du **lupeol**, un composé naturel qui agit contre l'inflammation, l'arthrite, les dommages à l'ADN et les infections.

JOUR 4

JOUR 4 - SMOOTHIE 2

Vanilla Chai

Ce smoothie doux et épicé rappelle les boissons glacées riches en calories des cafés, mais en version saine et légère. Si vous n'avez pas toutes les épices, essayez de remplacer l'eau de coco par du thé chai infusé, refroidi et ajoutez une cuillère à soupe de noix de coco râpée pour une touche gourmande. 🥥 ✨

Ingrédients (pour 1 personne)

:

- ✓ 200 ml d'eau de coco
- ✓ 2 dattes, dénoyautées
- ✓ 2 cuillères à soupe de flocons d'avoine
- ✓ 1 cuillère à café d'extrait de vanille pure
- ✓ 1/4 cuillère à café de cannelle
- ✓ 1/4 cuillère à café de cardamome moulue
- ✓ 1 poignée (environ 30 g) d'épinards
- ✓ 1/4 avocat, pelé et coupé en morceaux

Préparation :

1. Mettez l'eau de coco, les dattes et les flocons d'avoine dans votre blender. Laissez reposer quelques minutes pour ramollir les flocons.
2. Ajoutez tous les autres ingrédients et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse. Servez immédiatement.

Astuce Santé : Saviez-vous ?

La **cardamome**, avec son goût doux et exotique, est bien plus qu'une épice savoureuse. Elle est connue pour :

- Améliorer les fonctions respiratoires.
- Nettoyer les reins et la vessie.
- Stimuler la digestion et réduire les ballonnements.
- Combattre les infections et réduire l'acidité gastrique.
- Et même soigner la mauvaise haleine (halitose). 🌿



JOUR 5

JOUR 5 - SMOOTHIE I

Banana & Flocons

Ce smoothie est une façon simple et rapide d'apprécier les bienfaits des flocons d'avoine, riches en fibres solubles et insolubles qui favorisent une bonne santé intestinale tout en vous rassasiant jusqu'au déjeuner. La banane et le beurre d'amande apportent une texture onctueuse, tandis que les dattes ajoutent une touche naturellement sucrée. 🥥 ✨

Ingrédients (pour 1 personne)

:

- ✓ 200 ml d'eau de coco
- ✓ 1 cuillère à soupe de beurre d'amande
- ✓ 2 cuillères à soupe de flocons d'avoine
- ✓ 2 dattes, dénoyautées
- ✓ 1 banane moyenne
- ✓ 1 poignée (environ 30 g) d'épinards

Préparation :

1. Versez l'eau de coco, le beurre d'amande et les flocons d'avoine dans le blender. Laissez reposer quelques minutes pour ramollir les flocons.
2. Ajoutez les dattes et la banane. Mixez pendant environ 10 secondes.
3. Ajoutez les épinards et continuez de mixer pendant 30 secondes, jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène. Servez immédiatement.

Astuce Santé : Saviez-vous ?

L'eau de coco, ce liquide clair présent dans les jeunes noix de coco vertes, a été comparée à un médicament statine pour réduire le cholestérol — mais sans les effets secondaires désagréables. 🌿



JOUR 5

JOUR 5 - SMOOTHIE 2

Vitamine C Boost

Ce smoothie associe le caractère relevé du poivre de Cayenne avec la douceur naturelle des fraises et de l'orange. Un mélange énergisant et vitaminé qui surprend agréablement les papilles tout en boostant votre vitalité ! 🍹 🍓 🍌

Ingrédients (pour 1 personne) :

- ✓ 200 ml d'eau de coco
- ✓ 2 cuillères à soupe de flocons d'avoine
- ✓ 1 orange, pelée et débarrassée de ses filaments blancs
- ✓ 1 poignée (environ 30 g) de laitue romaine
- ✓ 1/4 d'avocat
- ✓ 150 g de fraises surgelées
- ✓ 1/4 cuillère à café de poivre de Cayenne

Préparation :

1. Versez l'eau de coco et les flocons d'avoine dans le blender. Laissez reposer quelques minutes pour ramollir les flocons.
2. Ajoutez l'orange au blender. Mixez jusqu'à ce que la texture soit très lisse, avec peu de pulpe.
3. Ajoutez la laitue romaine et l'avocat. Mixez à nouveau pendant environ 30 secondes.
4. Incorporez les fraises surgelées et le poivre de Cayenne. Mixez jusqu'à obtenir une texture parfaitement homogène. Servez immédiatement.

Astuce Santé : Saviez-vous ?

Le poivre de Cayenne contient de la capsaïcine, un ingrédient actif connu pour stimuler le métabolisme des graisses. Une pincée suffit pour réduire les fringales de sucre et de gras tout en diminuant la masse de graisse abdominale. 🍷

JOUR 6

JOUR 6 - SMOOTHIE I

Énergie verte

Ce smoothie regorge de nutriments revitalisants pour vous aider à rester en pleine forme, même en cas de fatigue. Son goût frais et sa texture onctueuse sont sublimés par le mélange de melon et de banane. Ajoutez quelques feuilles de menthe pour encore plus de fraîcheur ! 🍹 🌿 🍃

Ingrédients (pour 1 personne) :

- ✓ 200 ml de lait de coco
- ✓ 1 cuillère à soupe de flocons d'avoine
- ✓ 1 cuillère à soupe de noix de coco râpée (non sucrée)
- ✓ 150 g de melon cantaloup, coupé en dés et congelé
- ✓ 1 banane, coupée en morceaux et congelée
- ✓ 1 poignée (environ 30 g) de feuilles de chou kale
- ✓ Jus d'1/2 citron vert

Préparation :

1. Versez le lait de coco et les flocons d'avoine dans le blender. Laissez reposer quelques minutes pour ramollir les flocons.
2. Ajoutez la noix de coco râpée, les morceaux de melon congelés et la banane. Mixez pendant 10 secondes.
3. Incorporez les feuilles de chou kale et le jus de citron vert. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. Servez immédiatement.

Astuce Santé : Saviez-vous ?

Le **chou kale** est une véritable bombe nutritionnelle. Riche en vitamines A et C, il contient aussi des caroténoïdes qui protègent la vision et réduisent les risques de cataractes et de dégénérescence maculaire liée à l'âge. Il est également une excellente source de vitamines du groupe B, de calcium et de fer. 🍃 🌿



JOUR 6

JOUR 6 - SMOOTHIE 2

Baies Merveilleuses

Ce smoothie offre une texture proche d'un sorbet grâce à l'association des framboises congelées, de la banane et du lait de coco. Le goût de la laitue est si subtil que vous ne le remarquerez presque pas ! Pour une saveur plus « noix », utilisez du germe de blé toasté que vous pouvez moulin dans votre blender. Conservez le germe de blé cru au congélateur pour éviter qu'il ne devienne rance. 🗑️ 🍷 🍓

Ingrédients (pour 1 personne) :

- ✓ 200 ml de lait de coco (non sucré)
- ✓ 2 cuillères à soupe de germe de blé moulu
- ✓ 30 g de flocons d'avoine (environ 1/4 de tasse)
- ✓ 1 poignée (environ 30 g) de laitue romaine
- ✓ 1 banane moyenne
- ✓ 150 g de framboises congelées
- ✓ 1 cuillère à café de miel (si besoin)

Préparation :

1. Versez le lait de coco, le germe de blé moulu et les flocons d'avoine dans le blender. Laissez reposer quelques minutes pour ramollir les flocons, puis mixez pendant 30 secondes.
2. Ajoutez la laitue romaine et mixez à nouveau pendant 30 secondes.
3. Incorporez les framboises congelées et continuez à mixer jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse. Servez immédiatement.

Astuce Santé : Saviez-vous ?

Le lait de coco non sucré est une option plus saine que les versions aromatisées comme celle à la vanille, qui contient souvent deux fois plus de calories. Attention, ce n'est pas une source significative de protéines : une tasse ne contient qu'1 g de protéines.

Liste de Courses - Semaine 2

Légumes

- Épinards (120 g)
- Roquette (120 g)
- Bette à cardes verte (120 g)
- Gingembre frais (morceau de 7,5 cm)

Placard

- Beurre d'amande (1 c. à soupe) *
- Purée de patate douce (1/2 tasse)
- Graines de citrouille (2 c. à soupe)
- Flocons d'avoine (1/2 tasses) *
- Graines de lin moulues (4 c. à soupe) *
- Germe de blé (3 c. à soupe) *
- Cacao en poudre non sucré (2 c. à soupe) *
- Noix de coco râpée ou en flocons non sucrée (1 c. à soupe) *

(C = cuillère)

Fruits

- Avocats (2)
- Bananes moyennes (8)
- Pommes vertes moyennes (2)
- Papaye (150 g) ou pêche (1)
- Kiwis (3)
- Raisins verts (300 g)
- Orange (1)
- Mangue (1)
- Melon cantaloup (150 g) *
- Dattes (5) *

Fruits Congelés

- Mûres (300 g)
- Fraises (150 g) *
- Morceaux d'ananas (1/2/225 g) *
- Pêches (1/2, 75g) *

Liquides

- Eau de coco (6 tasses/1,5 L)
- Lait de coco non sucré en brique (2 tasses/500 ml)
- Lait d'amande non sucré (4 tasses/1 L)

Astuce :

Vérifiez vos réserves pour les éléments marqués d'un * — vous devriez en avoir assez depuis la semaine précédente.

Si un ingrédient est introuvable, consultez le guide des substitutions à la page 19. ❄️

JOUR 8

JOUR 8 - SMOOTHIE I

Pomme verte

Ce smoothie coloré et frais est non seulement délicieux mais aussi nutritif. L'ajout d'avoine et de fruits le rend suffisamment consistant pour remplacer un repas léger.



Ingrédients (pour 1 personne)

:

- ✓ 200 ml de lait d'amande
- ✓ 3 cuillères à soupe de flocons d'avoine
- ✓ 1 poignée (environ 30 g) de pousses d'épinards
- ✓ 1 banane moyenne
- ✓ 1 pomme verte (avec la peau si possible)
- ✓ 125 g de pêches congelées (environ 1/2 tasse)
- ✓ 1 cuillère à soupe de beurre d'amande

Préparation :

1. Versez le lait d'amande et les flocons d'avoine dans le blender. Laissez reposer quelques minutes pour ramollir les flocons.
2. Ajoutez les pousses d'épinards et mixez pendant environ 30 secondes.
3. Ajoutez la banane, le beurre d'amande et la pomme. Mixez à nouveau pendant 30 secondes.
4. Incorporez les pêches congelées et continuez à mixer jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse. Servez immédiatement.

Astuce Santé : Saviez-vous ?

Les flocons d'avoine sont riches en fibres solubles, notamment en bêta-glucanes, connus pour réduire le cholestérol, diminuer les risques d'infarctus et stabiliser la glycémie. En plus, ils contribuent à renforcer le système immunitaire. Si votre blender est suffisamment puissant, laissez la peau de la pomme pour bénéficier de ses nombreux nutriments.



JOUR 8

JOUR 8 - SMOOTHIE 2

Fraise et Dattes

Ce smoothie équilibré et sucré est parfait pour une collation ou un petit-déjeuner nutritif. Grâce à la richesse en fibres des graines de lin et à la douceur naturelle des dattes et des fraises, c'est une boisson qui satisfera votre palais et votre appétit.



Ingrédients (pour 1 personne) :

- ✓ 200 ml de lait de coco
- ✓ 2 cuillères à soupe de graines de lin moulues
- ✓ 1 datte, dénoyautée
- ✓ 1 poignée (environ 30 g) de feuilles de blette verte
- ✓ 1 banane
- ✓ 125 g de fraises congelées (environ 1 tasse)

Préparation :

1. Versez le lait de coco, les graines de lin moulues et la datte dans le blender. Mixez jusqu'à obtenir une texture homogène.

2. Ajoutez les feuilles de blette, la banane et les fraises congelées. Mixez à nouveau jusqu'à ce que le mélange soit lisse et crémeux. Servez immédiatement.

Astuce Santé : Saviez-vous ?

Les fraises sont riches en antioxydants, dont un en particulier qui inhibe l'enzyme responsable de la conversion des amidons en sucres simples. En d'autres termes, les fraises ralentissent l'augmentation de la glycémie après un repas, stabilisant ainsi la libération d'insuline. Cela peut aider à réduire l'accumulation de graisse corporelle.

JOUR 9

JOUR 9 - SMOOTHIE I

Soleil Matinal

Ce smoothie coloré et savoureux est un excellent moyen de commencer la journée avec énergie. Chargé de fibres, de vitamine C et de potassium, il est non seulement délicieux mais également extrêmement nutritif. 🗑️ 🌱 🌍

Ingrédients (pour 1 personne) :

- ✓ 200 ml de lait d'amande
- ✓ 30 g (1/4 tasse) de flocons d'avoine
- ✓ 1 poignée (environ 30 g) d'épinards frais
- ✓ 1 banane moyenne
- ✓ 150 g (1 tasse) de morceaux d'ananas congelés
- ✓ 1 kiwi mûr

Préparation :

1. Versez le lait d'amande et les flocons d'avoine dans le blender. Laissez reposer quelques minutes pour ramollir les flocons.
2. Ajoutez les épinards et mixez pendant environ 30 secondes
- 3..
4. Incorporez la banane et l'ananas, puis mixez à nouveau pendant 30 secondes supplémentaires.
5. Enfin, ajoutez le kiwi et continuez à mixer jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse. Servez immédiatement.

Astuce Santé : Saviez-vous ?

Le kiwi contient presque autant de potassium qu'une banane et plus de vitamine C qu'une orange. Il agit également comme un anticoagulant naturel. Des études montrent que consommer deux à trois kiwis par jour pourrait avoir des effets similaires à ceux de l'aspirine dans la réduction des risques de caillots sanguins, ainsi que pour abaisser les niveaux de cholestérol et de triglycérides.

JOUR 9

JOUR 9 - SMOOTHIE 2

Vanille et Fruits Rouges

Ce smoothie doux et crémeux est un vrai régal pour les papilles, tout en étant extrêmement nutritif. La combinaison de la vanille, des mûres et des dattes en fait une véritable gourmandise saine qui vous maintiendra plein d'énergie toute la journée.



Ingrédients (pour 1 personne) :

- ✓ 200 ml d'eau de coco
- ✓ 125 ml (1/2 tasse) de purée de patate douce
- ✓ 2 cuillères à soupe de graines de courge
- ✓ 1 poignée (environ 30 g) de roquette fraîche
- ✓ 150 g (1 tasse) de mûres congelées
- ✓ 2 dattes dénoyautées
- ✓ 1 cuillère à café d'extrait de vanille

Préparation :

1. Versez l'eau de coco, les graines de courge et la purée de patate douce dans le blender. Mixez pendant 30 secondes.
2. Ajoutez les mûres, les dattes et la roquette, puis mixez à nouveau pendant 30 secondes.
3. Incorporez l'extrait de vanille et mixez encore 10 secondes pour bien mélanger. Servez immédiatement.

Astuce Santé : Saviez-vous ?

La patate douce est considérée comme un superaliment. Riche en protéines, en fibres solubles et insolubles, elle favorise la satiété et procure une énergie durable. Sa teneur élevée en vitamines et antioxydants peut également contribuer à réduire les risques de cancer, notamment le cancer du poumon. Une portion quotidienne pourrait suffire pour bénéficier de ses bienfaits.

JOUR 10

JOUR 10-SMOOTHIE I

Kiwi et Fraîcheur Verte

Ce smoothie vert éclatant est naturellement sucré grâce au kiwi et aux raisins congelés. La saveur légèrement poivrée de la roquette est adoucie par ces fruits, créant une boisson rafraîchissante et nutritive, idéale pour l'été. 🌱 🍷 🍇

Ingrédients (pour 1 personne) :

- ✓ 200 ml d'eau de coco
- ✓ 1 cuillère à soupe de graines de lin moulues
- ✓ 1 poignée (environ 30 g) de jeunes pousses de roquette
- ✓ 1/4 d'avocat
- ✓ 1 kiwi, épluché
- ✓ 150 g (1 tasse) de raisins verts congelés

Préparation :

1. Versez l'eau de coco, les graines de lin moulues et la roquette dans le blender. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Ajoutez l'avocat, le kiwi, et les raisins verts congelés. Mixez à nouveau jusqu'à obtenir une consistance onctueuse et homogène. Servez immédiatement.

Astuce Santé : Saviez-vous ?

La roquette est l'un des 10 aliments les plus riches en nutriments. Elle est environ 30 % plus nutritive que le chou et 50 % plus dense en nutriments que le chou-fleur. Cela signifie qu'en ajoutant de la roquette à votre alimentation, vous réduisez vos calories sans compromettre l'apport nutritionnel.

JOUR 10

JOUR 10 - SMOOTHIE 2

Délice de Mûres

Ce smoothie associe la douceur des bananes, l'acidité des mûres et la richesse des bettes pour une boisson nourrissante et pleine de saveurs. Parfait pour tous les moments de la journée, ce mélange est aussi un régal visuel grâce à sa couleur pourpre profonde. 🍷 🌿 🥬

Ingrédients (pour 1 personne) :

- ✓ 200 ml d'eau de coco
- ✓ 1/4 d'avocat
- ✓ 2 cuillères à soupe de germe de blé moulu
- ✓ 1 banane moyenne
- ✓ 150 g (1 tasse) de mûres congelées
- ✓ 1 poignée (environ 30 g) de feuilles de bette (blette) verte

Préparation :

1. Versez l'eau de coco, le germe de blé moulu et la banane dans le blender. Mixez jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse.

2. Ajoutez les feuilles de bette et les mûres congelées. Mixez à nouveau jusqu'à obtenir une texture homogène et veloutée. Servez immédiatement.

Astuce Santé : Saviez-vous ?

Les mûres, avec leur couleur foncée intense, sont une excellente source d'antioxydants et de fibres, essentiels pour le contrôle du poids. Selon des études, consommer davantage de fibres peut accélérer la perte de poids en augmentant le nombre de calories éliminées.

JOUR II

JOUR II - SMOOTHIE I

Fruits Épicés

Ce smoothie combine la douceur du cantaloup, la richesse crémeuse de l'avocat et le piquant subtil du gingembre et de la cannelle. Idéal pour un petit-déjeuner qui vous rassasie tout en vous offrant une explosion de saveurs et de nutriments. 🍌🥑🌿

Ingrédients (pour 1 personne) :

- ✓ 200 ml de lait d'amande
- ✓ 30 g (1/4 tasse) de flocons d'avoine
- ✓ 1/4 d'avocat
- ✓ 1 banane moyenne
- ✓ 150 g (1 tasse) de morceaux de cantaloup
- ✓ 30 g (1 tasse) de roquette (arugula)
- ✓ 1/4 cuillère à café de cannelle moulue
- ✓ 1 cm de gingembre frais râpé

Préparation :

1. Versez le lait d'amande et les flocons d'avoine dans un blender. Laissez reposer quelques minutes pour ramollir les flocons.
2. Ajoutez l'avocat, la banane et les morceaux de cantaloup. Mixez pendant environ 10 secondes.
3. Incorporez la roquette, la cannelle et le gingembre. Mixez à nouveau jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse. Servez immédiatement.

Astuce Santé : Saviez-vous ?

Le cantaloup est une véritable star en matière de bêta-carotène, surpassant de nombreux autres fruits jaune-orange comme les abricots, les pêches ou les mangues. Ce puissant antioxydant est essentiel pour une peau éclatante et une bonne vision.

JOUR II

JOUR II - SMOOTHIE 2

Orange et Dattes

Ce smoothie combine l'onctuosité de l'avocat et des dattes avec la fraîcheur de l'orange et une pointe de gingembre, offrant une boisson délicieusement équilibrée en saveurs et idéale pour rester énergique et rassasié. 🌱 🍌 🍷

Ingrédients (pour 1 personne) :

- 200 ml d'eau de coco
- 30 g (1/4 tasse) de flocons d'avoine
- 1 cuillère à soupe de germe de blé moulu
- 1 orange, pelée et sans peau blanche
- 30 g (1 tasse) de feuilles de blette verte
- 2 dattes, dénoyautées
- 1/4 d'avocat
- 1 cm de gingembre frais râpé

Préparation :

1. Versez l'eau de coco, les flocons d'avoine, et le germe de blé dans un blender. Laissez reposer quelques minutes pour ramollir les flocons d'avoine.
2. Mixez le mélange jusqu'à obtenir une texture très lisse, sans pulpe.
3. Ajoutez les feuilles de blette, les dattes, et l'avocat. Continuez à mixer jusqu'à obtention d'une texture homogène. Servez immédiatement.

Astuce Santé : Saviez-vous ?

Les dattes contiennent 10 minéraux essentiels, notamment du calcium, du fer, du magnésium, et du potassium, ainsi que 23 types d'acides aminés — une rareté parmi les fruits. En plus de leurs nombreux bienfaits, elles agissent comme un laxatif naturel pour soulager la constipation.

JOUR 12

JOUR 12-SMOOTHIE I

Chocolat et Noix de Coco

Ce smoothie au chocolat crémeux ressemble plus à un milkshake qu'à une boisson saine. Grâce à des ingrédients nourrissants comme le cacao, le lait de coco, et l'avocat, il constitue un petit-déjeuner rapide et rassasiant, idéal pour bien démarrer une longue journée. 🍷 🍷 🍷

Ingrédients (pour 1 personne)

:

- ✓ 200 ml de lait de coco
- ✓ 2 cuillères à soupe de cacao en poudre
- ✓ 1 cuillère à soupe de noix de coco râpée (non sucrée)
- ✓ 1 cuillère à café de miel (facultatif, selon les goûts)
- ✓ 30 g (1 tasse) de feuilles d'épinards
- ✓ 1 banane moyenne
- ✓ 30 g (1/4 tasse) de flocons d'avoine
- ✓ 1/2 cuillère à café de cannelle moulue

Préparation :

1. Versez les flocons d'avoine dans le lait de coco et laissez-les reposer quelques minutes pour qu'ils ramollissent.

2. Ajoutez tous les autres ingrédients dans le blender et mixez jusqu'à obtention d'une texture lisse et crémeuse. Servez immédiatement.

Astuce Santé : Saviez-vous ?

Les fèves de cacao regorgent de flavonoïdes, d'antioxydants et de composés anti-inflammatoires qui ont montré des effets positifs sur la résistance à l'insuline. Ils aident également à maintenir une pression artérielle et des lipides sanguins dans des plages saines.

JOUR 12

JOUR 12 - SMOOTHIE 2

Pomme et Roquette

Ce smoothie énergisant est parfait pour commencer une journée bien remplie. Les pommes acidulées et les raisins sucrés se marient parfaitement avec le goût légèrement piquant de la roquette. Privilégiez la jeune roquette pour une saveur plus douce. 🍏 🌿 🍇

Ingrédients (pour 1 personne) :

- ✓ 200 ml d'eau de coco
- ✓ 2 cuillères à soupe de graines de lin moulues
- ✓ 30 g (1 tasse) de jeunes feuilles de roquette
- ✓ 1 banane moyenne
- ✓ 1 pomme verte, épépinée et coupée en morceaux
- ✓ 1 tasse (150 g) de raisins verts surgelés
- ✓ 1/2 cuillère à café de cannelle moulue

Préparation :

1. Versez l'eau de coco dans un blender. Ajoutez les graines de lin, la cannelle, et les feuilles de roquette. Mixez pendant 30 secondes.
2. Incorporez ensuite la banane et les morceaux de pomme. Mixez à nouveau pendant 30 secondes.
3. Enfin, ajoutez les raisins verts surgelés et mixez jusqu'à obtention d'un mélange lisse et homogène. Servez immédiatement.

Astuce Santé : Saviez-vous ?

Les bananes, souvent évitées dans les régimes faibles en glucides, sont pourtant riches en potassium, un minéral essentiel. Le potassium joue un rôle crucial dans la régulation de la pression artérielle et la prévention des maladies cardiaques, des AVC, et des crampes musculaires.

JOUR 13

JOUR 13-SMOOTHIE I

Super Green

Ce smoothie apaisant et revitalisant combine à merveille les saveurs du gingembre, du lait d'amande, et des fruits tout en offrant une texture crémeuse grâce à l'avocat. Une dose d'énergie parfaite pour la journée !

Ingrédients (pour 1 personne) :

- ✓ 200 ml de lait d'amande non sucré
- ✓ 1 cuillère à soupe de graines de lin moulues
- ✓ 1/4 d'avocat
- ✓ 30 g (1 tasse) d'épinards
- ✓ 1 banane, coupée en morceaux et congelée
- ✓ 1 kiwi
- ✓ 1 cm de gingembre frais, râpé

Préparation :

1. Versez le lait d'amande dans un blender. Ajoutez les graines de lin et l'avocat. Mixez pendant 10 secondes
2. Ajoutez ensuite les épinards, la banane, le kiwi et le gingembre. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse et crémeuse. Servez immédiatement.

Astuce Santé : Saviez-vous ?

Bien que riches en matières grasses, les avocats contiennent des graisses mono-insaturées bénéfiques pour le cœur. Ils sont aussi une bonne source de L-carnitine, un acide aminé qui aide à métaboliser les graisses et favorise la perte de poids. Pour conserver un avocat entamé, saupoudrez la surface coupée avec du jus de citron et enveloppez-le dans du film alimentaire pour éviter qu'il ne brunisse.



JOUR 13

JOUR 13 – SMOOTHIE 2

Aloha

Ce smoothie, bien qu'il évoque les tropiques avec son goût fruité et sucré, est aussi un allié santé. Grâce à la papaye, riche en antioxydants et en papaine, il favorise l'absorption des nutriments et répare les cellules. Un vrai rayon de soleil dans votre verre ! 🌴 🍌 🥒

Ingrédients (pour 1 personne) :

- ✓ 200 ml d'eau de coco
- ✓ 1/2 tasse de morceaux d'ananas congelés
- ✓ 1 tasse de papaye, en dés (ou 1 pêche)
- ✓ 1 mangue, pelée et en dés
- ✓ 2 cuillères à soupe de graines de lin moulues
- ✓ 30 g (1 tasse) de feuilles de bette à carde verte

Préparation :

1. Placez tous les ingrédients sauf les feuilles de bette à carde dans un blender. Mixez pendant 30 secondes.
2. Ajoutez ensuite les feuilles de bette à carde et mixez à nouveau jusqu'à obtention d'une texture lisse et crémeuse. Servez immédiatement.

Astuce Santé : Saviez-vous ?

Les graines de lin sont riches en fibres bénéfiques pour l'intestin et en acide alpha-linolénique (ALA), un oméga-3 essentiel pour ceux qui ne consomment pas de poisson. Ces oméga-3 aident à réduire les processus inflammatoires liés à des affections comme l'asthme, l'arthrose, la migraine ou encore l'ostéoporose.

Liste de Courses - Semaine 3

Légumes

- 4 tasses (120 g) d'épinards
- 4 tasses (120 g) de chou kale
- 4 tasses (120 g) de bok choy
- 1 concombre
- 2 cm de gingembre frais

Placard

- 2 sachets de thé vert
- 1 boîte de purée de citrouille (425 g)
- 1 petit pot de noix de muscade*
- 1 cuillère à soupe de graines de citrouille*
- Cannelle*
- 1/4 de cuillère à café de poivre de Cayenne*
- Extrait de vanille*
- 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuètes naturel*
- Beurre d'amande non sucré*
- 2 tasses de flocons d'avoine*
- 2 cuillères à soupe de graines de lin moulues*
- 9 cuillères à soupe de germe de blé*
- 1 cuillère à soupe de cacao en poudre non sucré*
- 4 cuillères à soupe de flocons ou de noix de coco râpée non sucrée*

Fruits

- 7 bananes moyennes
- 1 tasse (150 g) de pastèque
- 1 orange
- 2 pêches moyennes
- 1 tasse (150 g) de papaye (ou 1 pêche supplémentaire)
- 1 kiwi
- 1 mangue
- 1 pomme verte moyenne
- 1 citron vert
- 1 avocat
- 2 dattes*

Fruits Congelés

- 2 tasses (300 g) de myrtilles
- 1 tasse (150 g) de fruits rouges mélangés
- 2 tasses (300 g) de fraises
- 1 tasse (150 g) de morceaux d'ananas
- 2 tasses (300 g) de framboises*

Liquides

- 4 tasses (1 litre) d'eau de coco
- 4 tasses (1 litre) de lait de coco
- 2 tasses (500 ml) de lait d'amande*

Note

Les articles marqués d'un astérisque (*) sont à vérifier dans vos stocks, car vous devriez déjà en avoir assez des semaines précédentes.

Si vous ne trouvez pas un ingrédient, consultez le **Guide des Substitutions** à la page 19.

JOUR 15

JOUR 15 - SMOOTHIE I

Thé vert framboises

Ce smoothie revitalisant est une manière délicieuse et saine d'intégrer les bienfaits du thé vert et des fruits frais tout en apportant une belle dose d'antioxydants pour démarrer la journée !

Ingrédients (pour 1 personne) :

- ✓ 200 ml de thé vert infusé (refroidi) ou d'eau
- ✓ 2 cuillères à soupe de flocons d'avoine
- ✓ 3 cuillères à soupe de germe de blé moulu
- ✓ 30 g (1 tasse) d'épinards
- ✓ 1 cuillère à café de miel (facultatif)
- ✓ 1 banane
- ✓ 150 g (1 tasse) de framboises congelées

Préparation :

1. Ajoutez le thé vert, les flocons d'avoine et le germe de blé dans le blender, et laissez reposer quelques minutes.
2. Ajoutez les épinards et le miel, puis mixez pendant 30 secondes.
3. Ajoutez la banane et les framboises congelées, puis mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse. Servez immédiatement.

Astuce Santé : Saviez-vous ?

Le thé vert est riche en antioxydants et bioflavonoïdes, qui protègent contre certaines formes de cancer et aident à neutraliser les radicaux libres, réduisant ainsi les risques de problèmes cardiaques et circulatoires.

Si vous êtes sensible à la caféine, vous pouvez opter pour du thé blanc, qui en contient moins, ou simplement de l'eau pour éviter toute stimulation. 📺 🍷 🍹

JOUR 15

JOUR 15 - SMOOTHIE 2

Ananas vert

Ce smoothie est un excellent moyen de profiter des bienfaits anti-inflammatoires de l'ananas et du gingembre, tout en apportant une belle dose de fraîcheur et de vitalité !



Ingrédients (pour 1 personne) :

- ✓ 200 ml de lait de coco
- ✓ 1/2 concombre, pelé
- ✓ 150 g (1 tasse) de morceaux d'ananas congelés
- ✓ 150 g (1 tasse) de myrtilles congelées
- ✓ 2 cuillères à soupe de flocons de noix de coco
- ✓ 30 g (1 tasse) de feuilles de kale
- ✓ 1/4 cuillère à café de cannelle en poudre
- ✓ 1 cm de gingembre frais râpé

Préparation :

1. Ajoutez l'eau de coco, le concombre, l'ananas et les flocons de noix de coco dans le blender. Mixez pendant 30 secondes.
2. Ajoutez les feuilles de kale et les myrtilles, puis mixez encore pendant 30 secondes.
3. Ajoutez la cannelle et le gingembre, puis mixez une dernière fois jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse. Servez immédiatement.

Astuce Santé : Saviez-vous ?

L'ananas est riche en **bromélaïne**, une enzyme naturelle qui aide à soulager des conditions comme la sinusite, la bronchite, et les douleurs articulaires. Il aide aussi à la guérison des plaies et à prévenir l'accumulation de plaque dans les artères. 🍍 🍷

JOUR 16

JOUR 16 - SMOOTHIE I

Pêche

Ce smoothie riche et crémeux est parfait pour bien commencer la journée, en apportant à la fois de la fraîcheur et des bienfaits pour la santé ! 🌱 🍑

Ingrédients (pour 1 personne) :

- ✓ 200 ml de thé vert infusé refroidi ou d'eau
- ✓ 1/4 tasse de flocons d'avoine
- ✓ 2 cuillères à soupe de germe de blé moulu
- ✓ 1/4 avocat
- ✓ 1 pêche
- ✓ 1 poignée (30 g) de feuilles de bok choy
- ✓ 1 tasse de fraises congelées

Préparation :

1. Ajoutez le thé vert et les flocons d'avoine dans votre blender et laissez reposer quelques minutes pour ramollir les flocons d'avoine.
2. Ajoutez le germe de blé, l'avocat et la pêche. Mixez pendant 30 secondes.
3. Ajoutez le bok choy et les fraises, puis mixez encore pendant 30 secondes. Servez immédiatement.

Astuce Santé : Saviez-vous ?

Les pêches sont riches en **fibres et en eau**, ce qui aide à détoxifier le corps chaque jour. Elles sont également bénéfiques pour réduire les risques de cancers de la bouche, de la gorge et du larynx. 🍑 💧

JOUR 16

JOUR 16-SMOOTHIE 2

Gingembre Mangue

Ce smoothie tropical offre une fusion parfaite entre la mangue sucrée et le gingembre épicé, avec un apport de calcium grâce au chou frisé. Un choix parfait pour une boisson à la fois rafraîchissante et nutritive !

Ingrédients (pour 1 personne) :

- ✓ 1 tasse (200 ml) de lait de coco
- ✓ 2 cuillères à soupe de germe de blé moulu
- ✓ 1 poignée (30 g) de feuilles de chou frisé (kale)
- ✓ 1 banane moyenne
- ✓ 1 mangue, coupée en morceaux
- ✓ 1 pouce (2,5 cm) de gingembre frais râpé

Préparation :

1. Ajoutez tous les ingrédients sauf les feuilles de chou frisé et le gingembre dans votre blender. Mixez pendant 30 secondes.
2. Ajoutez les feuilles de chou frisé et le gingembre râpé. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. Servez immédiatement.

Astuce Santé : Saviez-vous ?

Le gingembre est largement reconnu pour ses bienfaits contre les **inconforts gastriques**. Les experts en cancérologie suggèrent également que le **gingérol**, l'ingrédient actif du gingembre, pourrait inhiber la croissance des cellules cancéreuses colorectal. 🌿 🍵

JOUR 17

JOUR 17-SMOOTHIE I

Vert Californien

Ce smoothie vert est un délice crémeux grâce à l'avocat, aux bananes et aux flocons d'avoine, avec une pointe de tangy grâce au kiwi et au citron vert. Il est aussi nutritif qu'une "douceur" pour votre corps !

Ingrédients (pour 1 personne) :

- ✓ 1 tasse (200 ml) d'eau de coco
- ✓ 2 cuillères à soupe de flocons d'avoine roulés
- ✓ 1/4 d'avocat
- ✓ 1 banane moyenne
- ✓ 1 kiwi
- ✓ Jus de 1/2 citron vert
- ✓ 1 poignée (30 g) de feuilles de bok choy

Préparation :

1. Ajoutez l'eau de coco et les flocons d'avoine dans votre blender et laissez-les reposer pendant quelques minutes pour ramollir les flocons.

2. Ajoutez l'avocat, la banane, le kiwi et le jus de citron vert. Mixez pendant 30 secondes.

3. Ajoutez les feuilles de bok choy et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse. Servez immédiatement.

Astuce Santé : Saviez-vous ?

Le **bok choy** est riche en **nutriments anti-cancer** qui pourraient non seulement aider à prévenir certains cancers, mais également aider à les inverser ou à les traiter. 🌱💚

JOUR 17

JOUR 17-SMOOTHIE 2

Chocolat Framboise

Ce smoothie chocolaté est un vrai plaisir, tout en étant bourré de nutriments et d'antioxydants. La noix de coco râpée renforce le système immunitaire et aide à une meilleure digestion.

Ingrédients (pour 1 personne) :

- ✓ 1 tasse (200 ml) d'eau de coco
- ✓ 1/4 tasse de flocons d'avoine roulés
- ✓ 1 cuillère à soupe de poudre de cacao non sucrée
- ✓ 2 cuillères à soupe de noix de coco râpée
- ✓ 1 banane moyenne
- ✓ 1 tasse (150 g) de framboises congelées
- ✓ 1 poignée (30 g) de jeunes pousses d'épinard
- ✓ 1/2 cuillère à café de cannelle

Préparation :

1. Ajoutez l'eau de coco, la poudre de cacao et les flocons d'avoine dans votre blender, puis laissez-les reposer quelques minutes pour ramollir les flocons. Mixez pendant 30 secondes.
2. Ajoutez la noix de coco râpée, la banane et les framboises. Mixez encore pendant 30 secondes.
3. Ajoutez les épinards et la cannelle, puis mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse. Servez immédiatement.

Astuce Santé : Saviez-vous ?

Les **cétones** naturelles présentes dans les **framboises** aident à prévenir l'augmentation de la graisse corporelle, notamment la graisse viscérale (celle autour des organes), souvent liée à des risques de maladies cardiaques et de diabète.



JOUR 18

JOUR 18-SMOOTHIE I

Hulk

Ce smoothie offre une couleur verte appétissante et une texture crémeuse, tout en étant incroyablement nutritif et rafraîchissant. Pour un goût encore plus délicieux, laissez reposer "The Hulk" au réfrigérateur pendant 15 à 20 minutes avant de le déguster.

Ingrédients (pour 1 personne) :

- ✓ 1 tasse (200 ml) de lait d'amande
- ✓ 1/4 tasse de flocons d'avoine roulés
- ✓ 1/4 avocat
- ✓ 1 pomme verte
- ✓ 1 banane moyenne
- ✓ 1 poignée (30 g) de jeunes pousses de bok choy
- ✓ Une pincée de muscade
- ✓ 1/2 cuillère à café de cannelle en poudre

Préparation :

1. Ajoutez le lait d'amande et les flocons d'avoine dans votre blender, puis laissez reposer quelques minutes pour ramollir les flocons. Mixez pendant 30 secondes.
2. Ajoutez l'avocat, la pomme, et la banane. Mixez pendant 30 secondes.
3. Ajoutez le bok choy, la muscade, et la cannelle. Mixez encore 30 secondes, jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.

Astuce Santé : Saviez-vous ?

Les **pommes** sont riches en **quercétine**, un flavonoïde qui aide à réduire les réactions allergiques et l'inflammation, et peut même inhiber la croissance des tumeurs. 🍏 🌿

JOUR 18

JOUR 18 - SMOOTHIE 2

Douceur d'Été

Ce smoothie est un véritable rafraîchissement d'été, avec une combinaison idéale de fruits et de légumes qui offrent à la fois des vitamines et des minéraux essentiels. Pour une expérience encore plus rafraîchissante, vous pouvez congeler des morceaux de pastèque pour en faire des glaçons à l'avance !

Ingrédients (pour 1 personne) :

- ✓ 1 tasse (200 ml) de lait de coco
- ✓ 1/4 tasse de flocons d'avoine roulés
- ✓ 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète non sucré
- ✓ 1 tasse (150 g) de morceaux de papaye (ou 1 pêche)
- ✓ 1 tasse (150 g) de morceaux de pastèque
- ✓ 1 poignée (30 g) de feuilles de kale

Préparation :

1. Ajoutez le lait de coco, le beurre de cacahuète, les glaçons, et les flocons d'avoine dans votre blender, puis laissez reposer quelques minutes pour ramollir les flocons. Mixez pendant 30 secondes.
2. Ajoutez la papaye (ou la pêche) et la pastèque. Mixez pendant 30 secondes.
3. Ajoutez le kale et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.

Astuce Santé : Saviez-vous ?

La pastèque est une excellente source de **lycopène**, un antioxydant puissant connu pour ses propriétés protectrices contre le cancer. 🍉🍷

JOUR 19

JOUR 19 - SMOOTHIE I

Tarte d'Automne

Ce smoothie riche en vitamine A, en potassium et en fibres a un goût de **tarte à la citrouille** dans un verre, sans excès de graisses ni de calories. Les graines de citrouille ajoutent une touche spéciale et renforcent les propriétés anti-inflammatoires naturelles de ce délicieux mélange. 🍷

Ingrédients (pour 1 personne) :

- ✓ 1 tasse (200 ml) de lait de coco
- ✓ 1 cuillère à soupe de flocons d'avoine
- ✓ 1/2 tasse de purée de citrouille en conserve
- ✓ 1 cuillère à soupe de graines de citrouille
- ✓ 1 banane moyenne
- ✓ 1 pêche
- ✓ 1 poignée (30 g) de feuilles de bok choy
- ✓ 1/2 cuillère à café de cannelle moulue
- ✓ Une pincée de muscade

Préparation :

1. Ajoutez le lait de coco et les flocons d'avoine dans le blender. Laissez reposer quelques minutes pour ramollir les flocons d'avoine. Ajoutez ensuite la purée de citrouille, les graines de citrouille, la banane et la pêche. Mixez pendant 20 secondes.
2. Incorporez les feuilles de bok choy. Mixez à nouveau pendant 30 secondes.
3. Ajoutez la cannelle et la muscade, puis mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse. Servez immédiatement.

Astuce Santé : Saviez-vous ?

Les caroténoïdes, de puissants antioxydants, sont **plus biodisponibles** lorsque la citrouille est cuite (comme c'est le cas pour la purée en conserve). Si vous utilisez de la citrouille fraîche, veillez à la cuire au préalable. 🍷 ✨

JOUR 19

JOUR 19 - SMOOTHIE 2

Éclat Bleu

Le mélange audacieux de **myrtilles et de citrouille** peut sembler surprenant, mais leur association crée une explosion de saveurs. La touche épicée du poivre de Cayenne associée à la douceur des dattes et de la cannelle sublime ce smoothie revitalisant. 🥤

Ingrédients (pour 1 personne)

:

- ✓ 1 tasse (200 ml) de lait de coco
- ✓ 1/4 tasse de flocons d'avoine
- ✓ 2 cuillères à soupe de germe de blé moulu
- ✓ 1/2 tasse de purée de citrouille en conserve
- ✓ 2 dattes dénoyautées
- ✓ 1 poignée (30 g) d'épinards frais
- ✓ 1 tasse (150 g) de myrtilles surgelées
- ✓ 1/2 cuillère à café de cannelle moulue
- ✓ 1/4 cuillère à café de poivre de Cayenne

Préparation :

1. Dans votre blender, combinez le lait de coco, les flocons d'avoine et le germe de blé. Laissez reposer quelques minutes pour ramollir les flocons d'avoine.
2. Ajoutez ensuite la purée de citrouille, les dattes et les épinards. Mixez pendant environ 30 secondes.
3. Incorporez les myrtilles, la cannelle et le poivre de Cayenne. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse. Servez immédiatement.

Astuce Santé : Saviez-vous ?

Les épinards sont riches en **antioxydants** et en lutéine, un composé qui protège vos yeux des dommages causés par le soleil. De plus, la vitamine C qu'ils contiennent optimise l'absorption du fer par votre corps, renforçant ainsi votre énergie. 🌿 ☐



JOUR 20

JOUR 20 - SMOOTHIE I

Fraise Amande

Ce smoothie glacé offre une **fusion parfaite de douceur et d'onctuosité**, rappelant un sandwich au beurre de cacahuète et confiture. Profitez-en pour un boost de fibres, d'antioxydants et de saveurs. Si vous avez des fraises fraîches, ajoutez 1/2 tasse de glaçons pour un effet rafraîchissant. 🍹

Ingrédients (pour 1 personne) :

- ✓ 1 tasse (200 ml) d'eau de coco
- ✓ 1 cuillère à soupe de beurre d'amande naturel
- ✓ 1 cuillère à café de miel (facultatif)
- ✓ 1 poignée (30 g) d'épinards frais
- ✓ 1 banane moyenne
- ✓ 1 tasse (150 g) de fraises surgelées

Préparation :

1. Mettez l'eau de coco, le beurre d'amande, le miel et les épinards dans votre blender. Mixez pendant environ 30 secondes jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
2. Ajoutez la banane et les fraises surgelées, puis mixez à nouveau jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse. Servez immédiatement.

Astuce Santé : Saviez-vous ?

Les fraises regorgent de **vitamine C** et de **phytoconstitués** qui aident à neutraliser les radicaux libres et favorisent une meilleure mémoire. Elles contiennent également une quantité notable de **potassium**, qui améliore la circulation sanguine vers le cerveau, boostant ainsi les fonctions cognitives. 🍓💡

JOUR 20

JOUR 20 - SMOOTHIE 2

Pur Délice

Ce smoothie est parfait pour commencer la journée ou pour un en-cas. Les baies surgelées, riches en antioxydants, se marient parfaitement avec la douceur acidulée de l'orange et le goût subtil du kale, créant un **cocktail nutritif et délicieux**. 🍹

Ingrédients (pour 1 personne) :

- ✓ 1 tasse (200 ml) de lait d'amande
- ✓ 2 cuillères à soupe de graines de lin moulues
- ✓ 1 orange (pelée et sans peau blanche)
- ✓ 1 poignée (30 g) de feuilles de chou kale
- ✓ 1 tasse (150 g) de baies mélangées surgelées

Préparation :

1. Versez le lait d'amande, les graines de lin et l'orange dans votre blender. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse, avec peu de pulpe.
2. Ajoutez le chou kale et les baies mélangées, puis mixez à nouveau jusqu'à obtenir un mélange homogène et crémeux. Servez immédiatement.

Astuce Santé : Saviez-vous ?

Les oranges ne sont pas seulement riches en **vitamine C**, mais elles contribuent également à l'**absorption du fer**, à la **cicatrisation** et à la **santé cardiovasculaire**. En plus de la vitamine C, elles apportent du **potassium**, du **calcium** et du **magnésium**, trois minéraux essentiels pour réguler la pression artérielle. 🍊 🌿