

# ***Ever Meta Boost***

**Recettes de Boissons  
Boosteur d'énergie.**



---

# AVERTISSEMENT

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, y compris par l'impression, le scannage, la photocopie, ou autre, sans l'autorisation écrite préalable du titulaire des droits d'auteur.

L'auteur a tenté de présenter des informations qui soient aussi précises et concrètes que possible. L'auteur n'est pas un docteur en médecine et n'écrit pas en capacité de professionnel de la santé. Toute décision médicale devrait être prise avec les conseils et les soins de votre médecin. L'auteur ne sera pas tenu responsable de toute blessure ou perte encourue par le lecteur au travers de la mise en pratique de toute information contenue dans ce livre.

L'auteur ne fait pas mention du fait que de nouvelles études soient constamment effectuées, les informations figurant dans ce livre étaient aussi précises que possible au moment de son écriture, mais étant donné la nature changeante du sujet, l'auteur espère que le lecteur sera en mesure d'apprécier les bases qui ont été abordées dans ce livre.

Malgré tous les efforts déployés pour vérifier chaque élément d'information fourni dans cette publication, l'auteur n'assume aucune responsabilité pour toute erreur, omission, ou interprétation erronée du sujet figurant dans ce livre.

Encore une fois, veuillez noter que l'aide ou les conseils qui vous sont apportés ici ne remplacent pas un conseil médical. Vous acceptez d'utiliser une partie ou toutes les informations qui sont données dans ce livre à vos propres risques. L'auteur ne sera pas responsable de toute blessure pouvant résulter de la mise en pratique d'un conseil donné dans ce livre.

Si vous êtes sous traitement médical ou si vous avez le moindre doute concernant les conseils donnés ici, veuillez consulter votre médecin traitant dès que possible.

---

# Sommaire

<b>20 RECETTES DE SMOOTHIES ANTI-INFLAMMATOIRES</b>	<b>4</b>
<b>1. SMOOTHIE VERT AUX PROTEINES</b>	<b>5</b>
<b>2. SMOOTHIE VERT PROTEINE A LA NOIX DE COCO</b>	<b>6</b>
<b>3. SMOOTHIE PROTEINE A LA NOIX DE COCO ET AUX MYRTILLES</b>	<b>7</b>
<b>4. SMOOTHIE AU LIN ET A LA FRAISE</b>	<b>8</b>
<b>5 . SMOOTHIE A L'AMANDE ET AUX BAIES</b>	<b>9</b>
<b>6. SMOOTHIE A L'AVOINE ET AUX BAIES</b>	<b>10</b>
<b>7. SMOOTHIE A LA CITROUILLE ET AUX GRAINES D'AVOINE</b>	<b>11</b>
<b>8. SMOOTHIE SUPER PROTEINE A LA FIGUE</b>	<b>12</b>
<b>9. SMOOTHIE AU GINGEMBRE ET A L'ANANAS</b>	<b>13</b>
<b>10. SMOOTHIE A LA MANGUE ET AU GINGEMBRE</b>	<b>14</b>
<b>11. SMOOTHIE AUX MYRTILLES ET AU POLLEN D'ABEILLE</b>	<b>15</b>
<b>12. SMOOTHIE VERT PROTEINE</b>	<b>16</b>
<b>13. SMOOTHIE AU COCKTAIL DE BAIES</b>	<b>17</b>
<b>14. SMOOTHIE AUX BAIES ET AUX GRAINES DE CHIA</b>	<b>18</b>
<b>15. SMOOTHIE VERT AUX GRAINES DE CHIA</b>	<b>19</b>
<b>16. SMOOTHIE PROTEINE A L'AVOCAT</b>	<b>20</b>
<b>17. SMOOTHIE AUX BAIES ET AU BEURRE DE CACAHUETES</b>	<b>21</b>
<b>18. SMOOTHIE PROTEINE AUX BAIES ET AU KEFIR</b>	<b>22</b>
<b>19. SMOOTHIE SUPER PROTEINE AU KEFIR</b>	<b>23</b>

---

**20. SMOOTHIE VERT PROTEINE AU KEFIR**

**24**

---

**RECAPITULATIF:**

**25**

---

# 20 RECETTES DE SMOOTHIES ANTI-INFLAMMATOIRES



Il est important de brûler les graisses et de conserver une allure toujours en santé sans pour autant se priver de nourriture ou alors, déprimer. De même, afin de réduire les maladies, vous devez booster votre système immunitaire et réguler le fonctionnement de vos intestins et de votre tube digestif. Pour y parvenir, vous pouvez consommer ces 20 recettes de smoothies anti inflammatoires.

Les smoothies verts sont les meilleurs en ce qui concerne l'ajout de substances végétales dans l'organisme pour un régime qui réduira efficacement les calories tout au long de la journée. Les smoothies verts ont également un très bon goût et ils retiennent plus efficacement les fibres et les nutriments dans votre organisme que les simples jus de fruits ou alors de légumes.

Avec ce recueil de 20 recettes de smoothies, vous aurez un régime parfaitement équilibré associant des proportions suffisantes de fruits et de légumes. Il vous suffit juste de mixer tous les ingrédients dans votre robot et vous garderez la ligne que vous souhaitez.

# 1. SMOOTHIE VERT AUX PROTEINES



## INGREDIENTS :

- *Un quart de coupe de yaourt grec organique.*
- *Une demi-coupe de lait d'amande.*
- *Un huitième de cuillère à café de spiruline.*
- *Un quart de coupe de concombre.*
- *Une demi-coupe d'épinards.*
- *Une coupe de persil.*
- *Un quart de coupe de pêches fraîches ou congelées.*
- *Une demi-banane.*
- *Deux cuillères à café de graines de chanvre.*
- *Une demi-coupe de glaçons.*

## PREPARATION :

Mélangez tous ces ingrédients dans un robot mixeur.

Mixer jusqu'à obtenir un résultat parfaitement lisse et homogène.

## 2. SMOOTHIE VERT PROTEINE A LA NOIX DE COCO



### INGREDIENTS :

- *Une demi-coupe de lait de noix de coco.*
- *Une demi-coupe de yaourt à la noix de coco.*
- *Deux cuillères à café de graines de chanvre.*
- *Une cuillère à café de graines de chia.*
- *Une coupe d'épinards.*
- *Une coupe de chou cru.*
- *Une pomme verte.*
- *Une cuillère à café de miel cru.*
- *Une cuillère à café de pollen d'abeille.*
- *Une coupe de glaçons.*

### PREPARATION :

Associez tous ces ingrédients dans un robot mixeur.

Ecrasez jusqu'à obtenir une préparation totalement lisse.

### 3. SMOOTHIE PROTEINE A LA NOIX DE COCO ET AUX MYRTILLES



#### **INGREDIENTS :**

- *Une demi-coupe de yaourt grec.*
- *Une demi-coupe d'eau de noix de coco.*
- *Un quart de coupe de myrtilles.*
- *Une quart de coupe de noix de coco fraîches ou congelées.*
- *Une cuillère à café de pollen d'abeille.*
- *Une cuillère à café de miel.*
- *Une demi-coupe de glaçons.*

#### **PREPARATION :**

Mélangez tous les ingrédients dans un robot mixeur.

Ecrasez jusqu'à obtenir une pate homogène.

## 4. SMOOTHIE AU LIN ET A LA FRAISE



### INGREDIENTS :

- *Un quart de coupe de lait de noix de coco.*
- *Un quart de coupe de yaourt grec.*
- *Une demi-coupe d'épinards.*
- *Une coupe de fraises congelées.*
- *Une demi-coupe d'ananas frais.*
- *Une cuillère à soupe de graines de lin moulues.*
- *Une cuillère à café de miel.*
- *Une demi-coupe de glaçons.*

### PREPARATION :

Mélangez tous les ingrédients dans un robot mixeur.

Ecrasez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

## 5 . SMOOTHIE A L'AMANDE ET AUX BAIES



### INGREDIENTS :

- *Une demi-coupe d'eau de noix de coco.*
- *Un quart de coupe de yaourt grec.*
- *Deux cuillères à soupe de beurre d'amande.*
- *Un quart de coupe de myrtilles.*
- *Un quart de coupe de framboises.*
- *Une demi-coupe d'épinards.*
- *Une demi-banane.*
- *Une cuillère à soupe de graines de lin moulues.*
- *Une cuillère à soupe de graines de help.*
- *Une cuillère à soupe de graine de chia.*
- *Une demi-coupe de glaçons.*

### PREPARATION :

Mélangez tous les ingrédients dans un robot mixeur.

Ecrasez jusqu'à obtenir une pate homogène.

## 6. SMOOTHIE A L'AVOINE ET AUX BAIES



### INGREDIENTS :

- *Une demi-coupe de lait d'amande.*
- *Une demi-coupe de yaourt grec.*
- *Deux cuillères à soupe d'avoine.*
- *Un quart de coupe de baies.*
- *Une demi-coupe d'épinards.*
- *Une demi-banane.*
- *Une cuillère à soupe de graines de lin moulues.*
- *Une cuillère à soupe de graines de help.*
- *Une demi-coupe de glaçons.*

### PREPARATION :

Mélangez tous les ingrédients dans un robot mixeur.

Ecrasez jusqu'à obtenir une pate homogène.

## 7. SMOOTHIE A LA CITROUILLE ET AUX GRAINES D'AVOINE



### INGREDIENTS :

- *Une demi-coupe de lait d'amande.*
- *Un quart de coupe de yaourt grec.*
- *Deux cuillères à soupe d'avoine.*
- *Un quart de coupe de framboises.*
- *Deux cuillères à soupe de graines de citrouille.*
- *Une cuillère à soupe de graines de lin moulues.*
- *Une cuillère à soupe de graines de help.*
- *Une cuillère à soupe de graines de chia.*
- *Une demi-coupe de glaçons.*

### PREPARATION :

Mélangez tous les ingrédients dans un robot mixeur.

Ecrasez jusqu'à obtenir une pate homogène.

## 8. SMOOTHIE SUPER PROTEINE A LA FIGUE



### **INGREDIENTS :**

- *Une demi-coupe d'eau de noix de coco.*
- *Une demi-coupe de yaourt grec.*
- *Deux figues fraîches.*
- *Une demi-coupe de framboises fraîches ou congelées.*
- *Une demi-banane.*
- *Une cuillère à café de graines de lin moulues.*
- *Une cuillère à café de miel.*
- *Une demi-coupe de glaçons.*

### **PREPARATION :**

Mélangez tous les ingrédients dans un robot mixeur.

Ecrasez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

## 9. SMOOTHIE AU GINGEMBRE ET A L'ANANAS



### INGREDIENTS :

- *Une demi-coupe de lait d'amande.*
- *Un quart de coupe de yaourt grec.*
- *Une demi-coupe de chou cru.*
- *Une coupe d'ananas frais ou congelé.*
- *Une cuillère à café de miel ou de nectar d'agave.*
- *Une demi-cuillère à café de gingembre frais râpé.*
- *Une cuillère à soupe de jus de citron.*
- *Une demi-coupe de glaçons.*

### PREPARATION :

Mélangez tous les ingrédients dans un robot mixeur.

Ecrasez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

## 10. SMOOTHIE A LA MANGUE ET AU GINGEMBRE



### **INGREDIENTS :**

- *Une demi-coupe de lait de noix de coco.*
- *Un quart de coupe de yaourt grec.*
- *Une demi-coupe de chou cru.*
- *Une demi-coupe de mangue.*
- *Une demie orange.*
- *Une cuillère à café de nectar d'agave.*
- *Une demi-cuillère à café de gingembre frais râpé.*
- *Une demi-coupe de glaçons.*

### **PREPARATION :**

Mélangez tous les ingrédients dans un robot mixeur.

Ecrasez jusqu'à obtenir une pate homogène.

# 11. SMOOTHIE AUX MYRTILLES ET AU POLLEN D'ABEILLE



## INGREDIENTS :

- *Une demi-coupe de lait d'amande.*
- *Un quart de coupe de yaourt.*
- *Une demi-cuillère à café de pollen d'abeilles.*
- *Une demi-banane.*
- *Une demi-coupe de myrtilles congelées.*
- *Une demi-coupe de glaçons.*

## PREPARATION :

Mélangez tous les ingrédients dans un robot mixeur.

Ecrasez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

## 12. SMOOTHIE VERT PROTEINE



### INGREDIENTS :

- Une demi-coupe d'eau de noix de coco.
- Un quart de coupe de yaourt grec.
- Une demi-coupe de chou cru.
- Un concombre.
- Une coupe de raisins verts frais ou congelés.
- Une banane.
- Une cuillère à café de graines de lin moulues.
- Un quart de cuillère à café de spiruline.
- Une demi-coupe de glaçons.

### PREPARATION :

Mélangez tous les ingrédients dans un robot mixeur.

Ecrasez jusqu'à obtenir une pate homogène.

# 13. SMOOTHIE AU COCKTAIL DE BAIES



## INGREDIENTS :

- *Une demi-coupe de lait d'amande.*
- *Un quart de coupe de yaourt grec.*
- *Une demi-cuillère à café de pollen d'abeille.*
- *Une demi-banane.*
- *Une demi-coupe de baies congelées.*
- *Une coupe d'ananas frais.*
- *Une cuillère à café de graines de lin moulues.*
- *Une demi-coupe de glaçons.*

## PREPARATION :

Mélangez tous les ingrédients dans un robot mixeur.

Ecrasez jusqu'à obtenir une pate homogène.

# 14. SMOOTHIE AUX BAIES ET AUX GRAINES DE CHIA



## INGREDIENTS :

- *Une demi-coupe d'eau de noix de coco.*
- *Un quart de coupe de yaourt grec.*
- *Une demi-coupe de baies congelées.*
- *Un demi-concombre.*
- *Une cuillère à soupe de graines de chia moulues.*
- *Une cuillère à café de miel.*
- *Une demi-coupe de glaçons.*

## PREPARATION :

Mélangez tous les ingrédients dans un robot mixeur.

Ecrasez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

# 15. SMOOTHIE VERT AUX GRAINES DE CHIA



## INGREDIENTS :

- Une demi-coupe d'eau de noix de coco.
- Un quart de coupe de yaourt grec.
- Une demi-coupe de persil.
- Une coupe de feuilles de chou.
- Un demi-concombre.
- Un quart de coupe d'ananas.
- Une cuillère à soupe de graines de chia.
- Une demi-coupe de glaçons.

## PREPARATION :

Mélangez tous les ingrédients dans un robot mixeur.

Ecrasez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

# 16. SMOOTHIE PROTEINE A L'AVOCAT



## INGREDIENTS :

- *Une demi-coupe d'eau de noix de coco.*
- *Un quart de coupe de yaourt grec.*
- *Une demi-coupe de chou cru.*
- *Une demi-coupe de kiwi.*
- *Un demi-avocat.*
- *Deux cuillères à soupe de graines de chanvre.*
- *Une cuillère à café de miel ou agave.*
- *Une demi-coupe de glaçons.*

## PREPARATION :

Mélangez tous les ingrédients dans un robot mixeur.

Ecrasez jusqu'à obtenir une pate homogène.

# 17. SMOOTHIE AUX BAIES ET AU BEURRE DE CACAHUETES



## INGREDIENTS :

- *Une demi-coupe de yaourt grec entier.*
- *Une demi-coupe d'eau de noix de coco.*
- *Une cuillère et demi à café de beurre de cacahuètes.*
- *Une demi-coupe d'un mixage de baies fraîches ou congelées.*
- *Une demi-banane.*
- *Une cuillère à soupe de miel.*
- *Une demi-coupe de glaçons.*

## PREPARATION :

Mélangez tous les ingrédients dans un robot mixeur.

Ecrasez jusqu'à obtenir une pate homogène.

# 18. SMOOTHIE PROTEINE AUX BAIES ET AU KEFIR



## INGREDIENTS :

- Une coupe entière de Kefir.
- Une demi-coupe d'un mixage de baies fraîches ou congelées.
- Une pomme.
- Une demi-banane.
- Deux cuillères à soupe de graines de chanvre.
- Une cuillère à café de graines de chia.
- Une demi-coupe de glaçons.

## PREPARATION :

Mélangez tous les ingrédients dans un robot mixeur.

Ecrasez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

# 19. SMOOTHIE SUPER PROTEINE AU KEFIR



## **INGREDIENTS :**

- *Une coupe entière de Kefir.*
- *Un quart de coupe de yaourt grec.*
- *Une demi-coupe de mangues fraîches ou congelées.*
- *Un demi-concombre.*
- *Une demi-pomme verte.*
- *Une cuillère à soupe d'avoine.*
- *Deux cuillères à soupe de graines de chanvre.*
- *Une cuillère à café de graines de chia.*
- *Une demi-coupe de glaçons.*

## **PREPARATION :**

Mélangez tous les ingrédients dans un robot mixeur.

Ecrasez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

## 20. SMOOTHIE VERT PROTEINE AU KEFIR



### INGREDIENTS :

- *Une coupe entière de Kefir.*
- *Une demi-coupe de chou frisé.*
- *Une demi-cuillère à café de spiruline.*
- *Une orange.*
- *Deux cuillères à soupe de graines de chanvre.*
- *Une cuillère à café de graines de chia.*
- *Une demi-coupe de glaçons.*

### PREPARATION :

Mélangez tous les ingrédients dans un robot mixeur.

Ecrasez jusqu'à obtenir une pate homogène.

---

# RECAPITULATIF:

Vous devez absorber une certaine quantité de protéines et de fibres chaque jour afin de maximiser la capacité de votre organisme à brûler les calories et éviter les surcharges intestinales.

Avec ces 20 recettes de smoothies associant inmanquablement baies, fruits et graines diverses, vous êtes certains de trouver satisfaction tant au niveau du goût, qu'à celui de l'efficacité.

Prenez donc le soin d'incorporer les smoothies dans vos habitudes alimentaires, et plus encore les smoothies verts, qui comportent tout ce qu'il faut en ingrédients pour un régime de base équilibré.