

BONUS



REMÈDES
NATURELS

SMOOTHIES

POUR DIABÉTIQUES



Avertissement :

Aucune information fournie par Remèdes Naturels et/ou les auteurs dans une recette, un livre de cuisine ou tout autre produit ou service de Remèdes Naturels ne remplace un avis médical ou le traitement d'une condition médicale. Les déclarations contenues dans ce livre de cuisine n'ont pas été évaluées par l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments (EFSA) ou toute autre autorité sanitaire européenne.

L'utilisation de l'alimentation et de la nutrition pour contrôler les troubles métaboliques et les maladies est une science très complexe et ne constitue pas l'objectif de ces recettes. Ce livre de cuisine n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une quelconque maladie. Remèdes Naturels recommande vivement d'utiliser ces informations en consultation avec votre médecin ou un autre professionnel de santé.

Avant d'apporter des modifications à votre alimentation ou d'entreprendre un programme d'exercices, il est essentiel d'obtenir l'accord de votre médecin. L'utilisation ou la consultation de toute recette, article ou autre produit ou service Remèdes Naturels implique votre compréhension et votre accord avec cet avertissement ainsi que l'acceptation de ces conditions d'utilisation.

Avis de Copyright

Copyright © 2025. Tous droits réservés.

Remèdes Naturels conserve 100 % des droits sur ce matériel et il ne peut être republié, reconditionné ou redistribué sous quelque forme que ce soit sans l'autorisation écrite expresse des propriétaires de Remèdes Naturels.

Table des matières

Smoothie pomme et cannelle	4
Smoothie vert	5
Smoothie framboise et thé vert	6
Smoothie à l'avocat.....	7
Smoothie à la fraise	8
Smoothie tropical à la mangue	9
Smoothie Noix de Coco	10
Smoothie mangue et fruits rouges	11
Smoothie chocolat et avocat	12
Smoothie fraise et kiwi	13
Smoothie gingembre et curcuma	14
Smoothie mûre et thym	15
Smoothie tropical à la noix de coco.....	16
Smoothie à la fraise à emporter	17

LÉGENDE DES RECETTES

Mesures

- c. à s= cuillère à soupe
- grammes (g)
- c. à c = cuillère à café
- kilogrammes (kg)

SMOOTHIE POMME ET CANNELLE

MG = Matières Grasses

🕒 Préparation: 5 mins 🕒 Cuisson: 0 mins 🕒 Total: 5 mins 🕒 Pour: 30 bouchées

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	198	16g	17g (13g)	3g	13g	2g

INGRÉDIENTS:

1 mangue coupée en dés (150 g)
1 pomme coupée en dés (150 g).

1½ verres de lait de coco entier (360 ml).

4 glaçons.

1 c. à s. de cannelle en poudre pour la garniture.

4 tranches de pomme pour la garniture.

4 bâtons de cannelle pour la garniture.

MÉTHODE:

Dans un mixeur, mettre la mangue, la pomme, le lait de coco et les glaçons, mixer 2 minutes jusqu'à obtenir une texture lisse.

Remplir une assiette d'eau et tremper le bord des verres. Dans une autre assiette, mettre la cannelle en poudre et tremper les bords des verres pour les enrober.

Décorer le smoothie avec une tranche de pomme et un bâton de cannelle.



SMOOTHIE VERT

MG = Matières Grasses

L Préparation: 5 mins **L** Cuisson: 0 mins **L** Total: 5 mins **L** Pour: 2 portions

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	522	48g	26g (20g)	6g	18g	7g

INGRÉDIENTS:

2 verres de lait de coco entier (480 ml)

1 verre de chou kale haché (150 g)

1 verre d'épinards frais (30 g)

1 verre d'ananas surgelé haché (165 g)

2 c. à s. de beurre d'amande non salé

1 c. à s. de graines de lin

MÉTHODE:

Dans un mixeur, mettre le lait de coco, le chou kale, les épinards, l'ananas, le beurre d'amande et les graines de lin, puis mixer à grande vitesse pendant 20 secondes.

Répartir dans deux verres et déguster !



SMOOTHIE FRAMBOISE ET THÉ VERT

MG = Matières Grasse

🕒 Préparation: 5 mins 🕒 Cuisson: 0 mins 🕒 Total: 5 mins 🕒 Pour: 2 portions

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	132	1g	31g (24g)	7g	17g	2g

INGRÉDIENTS:

1 banane mûre et grande
1 verre de thé vert infusé,
refroidi (240 ml)
1 verre de framboises
surgelées (150 g)
1 verre de glaçons (=150
g)
4 à 6 gouttes de stévia
liquide, ou selon le goût

MÉTHODE:

Dans un mixeur, mettre tous les ingrédients et mixer à grande vitesse pendant 1 à 2 minutes jusqu'à obtenir une texture lisse.

Verser dans un verre et déguster !



SMOOTHIE À L'AVOCAT

MG = Matières Grasses

🕒 Préparation: 5 mins 🕒 Cuisson: 0 mins 🕒 Total: 5 mins 🕒 Pour: 1 portions

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	323	22g	33g (20g)	13g	18g	5g

INGRÉDIENTS:

1 petit avocat, épluché et dénoyauté

1 verre d'eau de coco
(240 ml)

2 à 4 gouttes de stévia
liquide

1 verre de glaçons (≈150 g)

½ verre de mangue
coupée en dés (≈75 g)

4 à 5 feuilles de menthe

MÉTHODE:

Dans un mixeur, mettre l'avocat, l'eau de coco, la stévia liquide, les glaçons, la mangue et les feuilles de menthe, puis mixer à grande vitesse pendant 2 minutes jusqu'à obtenir une texture épaisse et lisse.



SMOOTHIE À LA FRAISE

MG = Matières Grasse

⌚ Préparation: 5 mins ⌚ Cuisson: 0 mins ⌚ Total: 5 mins ⌚ Pour: 2 portions

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	484	42g	31g (24g)	6g	19g	4g

INGRÉDIENTS:

2 verres de lait de coco entier non sucré (480 ml)
2 verres de fraises surgelées (300 g)
8 à 10 gouttes de stévia liquide, ou selon le goût
2 c. à s. de poudre de collagène, optionnel

MÉTHODE:

Dans un mixeur, mettre le lait de coco, les fraises, la stévia liquide et la poudre de collagène, si utilisée, puis mixer à grande vitesse jusqu'à obtenir une texture épaisse et crémeuse, environ 30 secondes.

Répartir dans deux verres et servir immédiatement.



SMOOTHIE TROPICAL À LA MANGUE

MG = Matières Grasses

🕒 Préparation: 5 mins 🕒 Cuisson: 0 mins 🕒 Total: 5 mins 🕒 Pour: 2 portions

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	275	14g	35g (31g)	4g	27g	8g

INGRÉDIENTS:

1 banane mûre moyenne
1 verre de mangue surgelée tranchée (150 g)
½ verre de lait de coco entier ou de lait d'amande non sucré (120 ml)
½ verre de yaourt grec nature non sucré (120 g)
1 verre de glaçons (≈150 g)
4 gouttes de stévia liquide, ou selon le goût

MÉTHODE:

Dans un mixeur, mettre tous les ingrédients et mixer à grande vitesse pendant 1 à 2 minutes jusqu'à obtenir une texture lisse.

Verser dans un verre et déguster !



SMOOTHIE NOIX DE COCO

MG = Matière Grasse

L Préparation: 5 mins **L** Cuisson: 0 mins **L** Total: 5 mins **L** Pour: 1 portions

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	504	49g	19g (14g)	6g	9g	7g

INGRÉDIENTS:

½ verre de lait de coco entier
¾ verre de lait d'amande (180 ml)
2 c. à s. de beurre de coco
1 dose de poudre de collagène, optionnel
1 c. à s. de beurre de noix de cajou
Stévia liquide, selon le goût

MÉTHODE:

Dans un mixeur, mettre tous les ingrédients et mixer à grande vitesse jusqu'à obtenir une texture lisse. Vous pouvez congeler le lait de coco dans un bac à glaçons pour obtenir des glaçons de coco.

Cela donnera un smoothie bien frais. Chaque glaçon normal correspond à environ 1 c. à s. de lait de coco, donc cette recette nécessite 8 glaçons de coco.



SMOOTHIE MANGUE ET FRUITS ROUGES

MG = Matières Grasse

L Préparation: 5 mins **L** Cuisson: 0 mins **L** Total: 5 mins **L** Pour: 2 portions

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	190	8g	32g (27g)	5g	20g	2g

INGRÉDIENTS:

½ verre de mangue surgelée en dés (75 g)
1 banane moyenne
½ verre de myrtilles ou framboises surgelées (75 g)
1 kiwi
1 verre de jeunes pousses d'épinards (30 g)
1 c. à s. d'huile de coco
2 c. à s. de poudre de collagène, optionnel
2 verres d'eau (480 ml)

MÉTHODE:

Dans un mixeur, ajouter la mangue, la banane, les baies, le kiwi et les épinards, un à un, en mixant brièvement entre chaque ajout.

Ajouter l'huile de coco, la poudre de collagène si utilisée, et l'eau, puis mixer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Servir immédiatement.

Le kiwi peut être laissé non pelé s'il est bio et bien lavé.



SMOOTHIE CHOCOLAT ET AVOCAT

MG = Matières Grasse

L Préparation: 5 mins **L** Cuisson: 0 mins **L** Total: 5 mins **L** Pour: 2 portions

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	339	35g	14g (7g)	7g	5g	4g

INGRÉDIENTS:

1 verre de lait de coco entier (240 ml)
½ avocat
1 c. à s. d'huile de coco
3 c. à s. de poudre de cacao cru
1 c. à c. de cannelle
Stévia, selon le goût, optionnel

MÉTHODE:

Dans un mixeur, mettre tous les ingrédients et mixer à grande vitesse jusqu'à obtenir une texture lisse.

Verser dans un verre et servir immédiatement.



SMOOTHIE FRAISE ET KIWI

MG = Matière Grasse

L Préparation: 5 mins **L** Cuisson: 0 mins **L** Total: 5 mins **L** Pour: 2 portions

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	437	37g	30g (22g)	8g	17g	5g

INGRÉDIENTS:

1 kiwi large, épluché et grossièrement coupé
1 verre de fraises surgelées (150 g)
1 boîte de lait de coco entier (400 ml)
2 gouttes de stévia liquide, optionnel
2 c. à s. de graines de chia*

MÉTHODE:

Dans un mixeur, mettre le kiwi, les fraises, le lait de coco et la stévia liquide, si utilisée, et mixer par impulsions pendant 1 minute, jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Incorporer les graines de chia. Servir immédiatement.

Astuce : Pour un smoothie plus épais, placer au réfrigérateur pendant 4 à 24 heures pour que les graines de chia forment un gel.



SMOOTHIE GINGEMBRE ET CURCUMA

MG = Matières Grasses

L Préparation: 5 mins **L** Cuisson: 0 mins **L** Total: 5 mins **L** Pour: 2 portions

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	311	21g	34g (29g)	5g	21g	3g

INGRÉDIENTS:

1 banane moyenne
1 verre d'ananas coupé en dés (150 g)
1 c. à c. de gingembre frais râpé
½ c. à c. de curcuma
1 citron moyen, jus
4 gouttes de stévia liquide, ou selon le goût
1 verre de lait de coco entier (240 ml)
1 verre de glaçons (≈150 g), à omettre si les fruits sont surgelés

MÉTHODE:

Dans un mixeur, mettre tous les ingrédients et mixer à grande vitesse pendant 1 à 2 minutes jusqu'à obtenir une texture lisse.

Boire immédiatement.



SMOOTHIE MÛRE ET THYM

MG = Matière Grasse

⌚ Préparation: 5 mins ⌚ Cuisson: 0 mins ⌚ Total: 5 mins ⌚ Pour: 2 portions

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	253	15g	34g (26g)	8g	3g	4g

INGRÉDIENTS:

1 banane large
½ verre de jeunes pousses d'épinards (15 g)
½ c. à c. de thym frais
1 citron vert moyen, jus
2 verres de mûres surgelées (300 g)
1 verre de lait de coco entier (240 ml)
1 verre de glaçons (≈150 g)

MÉTHODE:

Dans un mixeur, mettre tous les ingrédients et mixer à grande vitesse pendant 1 à 2 minutes jusqu'à obtenir une texture lisse.

Ajouter un peu d'eau pour fluidifier le smoothie, si désiré. Servir immédiatement.



SMOOTHIE TROPICAL À LA NOIX DE COCO

MG = Matières Grasses

L Préparation: 5 mins **L** Cuisson: 0 mins **L** Total: 5 mins **L** Pour: 2 portions

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	197	12g	34g (21g)	3g	14g	2g

INGRÉDIENTS:

1 banane
½ verre d'ananas coupé en morceaux (75 g)
¼ verre de crème de coco (60 ml)
¼ verre de lait de coco entier (60 ml)
4 glaçons
Une pincée de noix de coco râpée pour la garniture

MÉTHODE:

Dans un mixeur, mettre tous les ingrédients et mixer à grande vitesse pendant 1 à 2 minutes jusqu'à obtenir une texture lisse.

Servir immédiatement.



SMOOTHIE À LA FRAISE À EMPORTER

MG = Matières Grasses

L Préparation: 5 mins **L** Cuisson: 0 mins **L** Total: 5 mins **L** Pour: 3 portions

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	159	4g	33g (25g)	7g	20g	2g

INGRÉDIENTS:

1 verre de fraises
surgelées tranchées (150
g)
1 verre d'açaï surgelé (150
g)
1 verre d'ananas surgelé
en morceaux (150 g)
1 verre de pêches
surgelées tranchées (150
g)
1 verre de jus d'orange
(240 ml)
1 c. à s. de gélatine de
qualité (facultatif)

MÉTHODE:

Dans un mixeur, mettre tous les ingrédients et mixer à basse vitesse pendant 1 à 2 minutes en raclant les parois. Mixer ensuite à grande vitesse pendant 1 minute, jusqu'à obtenir une texture lisse.

Répartir également dans 3 verres et servir immédiatement.

