

# SMOOTHIE "NOUVELLE LUNE"

## PHASE MENSTRUELLE

### *Ingrédients*

Pour 1 portion à adapter si besoin

- 1 tasse de lait d'amande ou de coco (hydratant)
- 1 banane (source de potassium)
- 1 cuillère à soupe de cacao cru (anti-inflammatoire, magnésium)
- 1 cuillère à café de maca (rééquilibre les hormones)
- 1 cuillère à soupe de graines de chia (oméga-3, riche en fibres)
- 1 datte medjool (source de fer naturel)

### *Marche à suivre*

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender.
  2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- Servez frais et dégustez

**BESOINS : APAISER L'INFLAMMATION, RESTAURER L'ÉNERGIE, HYDRATER.**



# MATCHA LATTE "CROISSANT DE LUNE" PHASE FOLLICULAIRE 🌑

## *Ingrédients*

Pour 1 portion à adapter si besoin

- 1 tasse de lait de coco (riche en graisses saines)
- 1 cuillère à soupe de spiruline (riche en fer et protéines)
- 1 cuillère à café de matcha (antioxydant, stimulant doux)
- 1 cuillère à café de poudre de maca (énergie et équilibre hormonal)
- 1 cuillère à soupe de miel cru (sucre naturel et énergisant)
- 1/2 cuillère à café de vanille en poudre

## *Marche à suivre*

1. Faites chauffer le lait de coco à feu doux.
2. Dans une tasse, mélangez la spiruline, le matcha, le maca et le miel.
3. Versez le lait chaud sur le mélange et fouettez pour obtenir une boisson mousseuse (je mets tout dans un moussieur à lait :-))
4. Dégustez chaud

**BESOINS : FAVORISER LA VITALITÉ, STIMULER LA CRÉATIVITÉ ET LA CROISSANCE CELLULAIRE.**



# SMOOTHIE "PLEINE LUNE"

## PHASE OVULATOIRE 🌕

---

### *Ingédients*

Pour 1 portion à adapter si besoin

- 1 tasse de lait d'avoine (source de fibres)
- 1/2 tasse de mangue fraîche ou congelée (vitamine C)
- 1/2 tasse de framboises (antioxydants et fibres)
- 1 cuillère à soupe de graines de lin moulues (phytoestrogènes, oméga-3)
- 1 cuillère à soupe de gel d'aloë vera (anti-inflammatoire, soutient la digestion)
- 1 cuillère à café de pollen d'abeille (riche en protéines et vitamines)

### *Marche à suivre*

1. Placez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixez jusqu'à ce que la texture soit lisse et crémeuse.
3. Servez et profitez de ce smoothie pour soutenir votre fertilité et votre éclat pendant l'ovulation.

**BESOINS : SOUTENIR LA FERTILITÉ, FAVORISER L'ÉCLAT DE LA PEAU ET RENFORCER L'IMMUNITÉ.**



# GOLDEN LATTE "LUNE DÉCROISSANTE"

## PHASE LUTÉALE 🌑

---

### *Ingédients*

Pour 1 portion à adapter si besoin

- 1 tasse de lait d'avoine ou de noisette (calmant)
- 1 cuillère à soupe de curcuma (anti-inflammatoire)
- 1 cuillère à café de poudre d'ashwagandha (adaptogène, réduit le stress)
- 1/2 cuillère à café de cannelle (stabilise la glycémie)
- 1 pincée de poivre noir (pour activer le curcuma)
- 1 cuillère à café de miel (calmant et anti-inflammatoire)

### *Marche à suivre*

1. Faites chauffer le lait à feu doux.
2. Ajoutez le curcuma, l'ashwagandha, la cannelle et le poivre dans une tasse.
3. Versez le lait chaud et mélangez bien.
4. Ajoutez le miel et dégustez cette boisson relaxante

**BESOINS : FAVORISER LA DÉTENTE,  
RÉDUIRE LES BALLONNEMENTS  
ET LES SYMPTÔMES PRÉMENSTRUELS.**

