

HAPPY
Smoothie

GUIDE

Pour bien démarrer





© Happy Smoothie - Tous droits réservés

Ces informations sont **UNIQUEMENT** destinées à votre usage personnel. Vous ne pouvez pas distribuer, copier, reproduire ou autrement vendre ce produit ou ces informations sous quelque forme que ce soit, y compris, mais sans s'y limiter : électronique ou mécanique, y compris la photocopie, enregistrement, ou par tout système de stockage ou de récupération d'informations sans autorisation écrite, datée et signée de l'auteur. Tous les droits d'auteur sont réservés.

*** Avis de non-responsabilité importants en matière de santé**

Veillez noter que même si je suis passionné en nutrition, je ne suis pas un médecin. Ce programme n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie et n'est pas destiné à se substituer ou à remplacer tout traitement médical. Si vous avez **TOUTE** condition de santé préexistante, veuillez demander l'avis d'un professionnel de la santé professionnel avant de commencer ce programme. En outre, les recettes de ce programme contiennent de nombreux ingrédients différents, notamment noix et graines. Si vous avez des allergies alimentaires, veuillez lire attentivement chaque recette donc vous savez ce que vous pouvez et ne pouvez pas avoir. Ce produit est à titre informatif seulement et l'auteur n'accepte pas toute responsabilité pour tout passif ou dommage, réel ou perçu, résultant de l'utilisation de ces informations.

GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE

Dans ce guide rapide, je vous donne simplement les bases pour commencer le plus rapidement possible. Pour plus de détails sur la fabrication de chaque smoothie et d'autres informations importantes, veuillez vous référer au guide principal.

1

Shopping et préparation

Chaque semaine pendant 3 semaines, vous ferez et préparerez les ingrédients pour la semaine. Si vous voulez prendre votre smoothie pour le petit-déjeuner et le déjeuner, préparez les deux smoothies le matin et apportez celui du déjeuner avec vous. Pour plus de nutriments prenez **le blender portable**. Il vous permettra de faire vos smoothies directement à votre lieu de travail.

2

Remplacez 2 repas par jour

Remplacez 2 repas par jour par les recettes de smoothies fournies pour ce jour-là. Vous pouvez profiter d'un repas sain contenant jusqu'à 450 calories et de deux collations ne dépassant pas 150 calories chacune. Je recommande de remplacer le petit-déjeuner et le dîner, mais vous pouvez remplacer le déjeuner au lieu du dîner si vous le souhaitez.

3

Après 21 jours

Pour continuer à perdre du poids une fois les 21 jours écoulés, passez la semaine suivante uniquement à remplacer le petit-déjeuner par vos smoothies préférés. La semaine suivante, vous pouvez recommencer les 21 jours. Cette fois, vous pouvez changer les smoothies comme vous le souhaitez et même en créer de nouveaux avec toute votre expérience de fabrication de smoothies que vous avez maintenant ! Vous pouvez continuer à alterner jusqu'à ce que vous ayez atteint le poids souhaité. Si vous avez atteint votre objectif de poids, continuez à remplacer un repas par jour par un smoothie pour des bienfaits continus pour la santé et pour maintenir le poids.

| | | |
|---|---|---|
| JOUR 1 <input checked="" type="checkbox"/> <ol style="list-style-type: none"> 1. Boom de vitamines 2. Smoothie Tonique | JOUR 2 <input type="checkbox"/> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mango Paradise 2. Strawberry Banana | JOUR 3 <input type="checkbox"/> <ol style="list-style-type: none"> 1. Avocado Bliss 2. Carrot Boost |
| JOUR 4 <input type="checkbox"/> <ol style="list-style-type: none"> 1. Smoothie d'Halloween 2. Paradis Tropical | JOUR 5 <input type="checkbox"/> <ol style="list-style-type: none"> 1. Boisson des îles 2. Sunny Beach | JOUR 6 <input type="checkbox"/> <ol style="list-style-type: none"> 1. Super vert 2. Douceur de fruits |
| Journée de plaisir | JOUR 8 <input type="checkbox"/> <ol style="list-style-type: none"> 1. Boisson de saison 2. Double Fruits Delight | JOUR 9 <input type="checkbox"/> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nutty Power 2. Tropical Banana |
| JOUR 10 <input type="checkbox"/> <ol style="list-style-type: none"> 1. Banane Punch 2. Vitality Shake | JOUR 11 <input type="checkbox"/> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hulk 2. Esprit Festif | JOUR 12 <input type="checkbox"/> <ol style="list-style-type: none"> 1. Smoothie du renouveau 2. Smoothie de l'ambition |
| JOUR 13 <input type="checkbox"/> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tropical Sunrise 2. Fruits rouges | Journée de plaisir | JOUR 15 <input type="checkbox"/> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cinnamon Refresh 2. Smoothie tonique |
| JOUR 16 <input type="checkbox"/> <ol style="list-style-type: none"> 1. Carrot Power 2. Green Punch | JOUR 17 <input type="checkbox"/> <ol style="list-style-type: none"> 1. Veggie Power 2. Matcha énergisant | JOUR 18 <input type="checkbox"/> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fruit Fusion 2. Tropical Oasis |
| JOUR 19 <input type="checkbox"/> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guarana Awakening 2. Banane Bliss | JOUR 20 <input type="checkbox"/> <ol style="list-style-type: none"> 1. Figue Dream 2. Pineapple Fusion | Félicitations, vous l'avez fait ! |

Semaine 1 : Liste de course

Fruits

- Abricots (1 tasse)
- Ananas (1)
- Banane (14)
- Fraises (1 tasse)
- Framboises (1 tasse)
- Kiwi (2)
- Myrtilles (1 tasse)
- Mangue
- Orange (1)
- Pomme (1)

Liquides

- Jus de citron (2 cuillères à soupe)
- Lait d'amande sans sucre (13 tasses)
- Lait de coco (1 tasse)

Légumes

- Avocat (1-1/4)
- Carotte (1)
- Épinards (2 poignées)
- Gingembre (3 cm)
- Laitue Romaine (1 poignée)

Divers

- Beurre d'amande sans sucre (1 cuillère à soupe)
- Cacao en poudre (1 cuillère à soupe)
- Cannelle (1 cuillère à café)
- Graines de Chanvre (1 cuillère à soupe)
- Graines de Chia (1 cuillère à soupe)
- Graines de Lin (4 cuillères à soupe)
- Graines de Sésame (3 cuillères à soupe)
- Graines de Tournesol (1 cuillère à soupe)
- Menthe (1 cuillère à soupe)
- Miel
- Noix de muscade
- Purée de citrouille (1/2 tasse)
- Sucre de coco (6 cuillères à soupe)

Le guide shopping

Passons aux conseils shopping pour rendre vos achats plus rapides, moins chers et facile à faire. En général, recherchez des fruits frais ou congelés. Si vous ne trouvez pas quelque chose, utilisez le Guide d'échange à la page 6 pour obtenir une alternative.

Privilégiez les fruits & légumes de saison -

Pour des questions de éthiques, essayez de privilégier les aliments de saison. Ils seront moins chers, plus goûteux et ne feront pas de mal à l'environnement

ACHETER EN ENTIER - Les fruits et légumes pré-coupés et pré-lavés sont livrés avec un coût supplémentaire ; comparez la commodité à votre budget.

ACHETEZ EN VRAC ET CONGELEZ - Assurez-vous que vous allez vraiment utiliser les fruits et qu'ils peuvent être congelés !

COMPAREZ LES PRIX - Consultez votre journal local, en magasin et en ligne pour les promotions et les coupons du magasin qui peuvent réduire les coûts alimentaires.

RESPECTEZ LA LISTE — Pour les smoothies, référez-vous à la liste de courses fournie et n'allez pas faire les courses quand vous avez faim !

FAITES VOS COURSES EN LIGNE — Vous n'imaginez pas le temps que vous gagnez lorsque vous faites vos courses en ligne. Vous n'avez pas à parcourir tout le magasin pour trouver des ingrédients et vous n'avez pas non plus toutes ces tentations qui vous poussent à acheter plus que ce dont vous avez besoin.

Frais vs congelé ?

Vous vous demandez lequel est le plus sain sur le plan nutritionnel ? Eh bien, vous serez peut-être surpris d'apprendre que les produits surgelés peuvent être plus sains que certains des produits frais vendus dans les supermarchés. En effet, les fruits et légumes surgelés sont d'abord blanchis pour tuer les bactéries et enlever les enzymes qui dégradent les aliments, puis rapidement congelés pour emprisonner les nutriments. D'autre part, les produits qui sont transportés à travers le pays sont cueillis avant qu'ils ne mûrissent et donc, avant qu'ils n'aient le temps d'atteindre leur « potentiel » nutritif complet. De plus, ils sont également exposés à beaucoup de chaleur et de lumière pendant le transport, ce qui détruit les vitamines et minéraux délicats.

Le guide de substitution des aliments

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles vous devrez peut-être remplacer un ingrédient par un autre. La bonne nouvelle est que les smoothies sont super flexibles et qu'il existe de nombreuses options si vous souhaitez remplacer un ingrédient par un autre. Voici quelques consignes à suivre.

Substitution des légumes verts

Vous pouvez vraiment utiliser n'importe quel vert que vous voulez dans n'importe lequel des smoothies. Vous constaterez que certains verts ont un goût un peu plus "vert" que d'autres. Le chou frisé, par exemple, a un goût plus fort que les épinards. La roquette est probablement le vert au goût le plus fort utilisé dans le programme. La seule chose que je veux que vous fassiez est de varier les légumes verts que vous avez, par exemple, n'utilisez pas 3 smoothies aux épinards d'affilée. Il est très courant de voir des verts foncés mélangés dans le magasin maintenant. J'aime en acheter un appelé "Power Greens". Vous pouvez également en jeter une poignée dans votre blender à la place.

Substitution des fruits

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

DATES : Figs ou Pruneaux

PURÉE DE CITROUILLE : 1/2 Mûre poire ou pomme verte

Substitution de beurre au noix et de liquides

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

SEMAINE 1 : RECETTES DE SMOOTHIES

Pour des recettes et des instructions plus détaillées, veuillez consulter les recettes dans le guide de base.

JOUR 1



Boom de vitamines

INGRÉDIENTS

- 1 kiwi épluché
- 1 pomme coupée en dés
- 1 banane
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de graines de lin



Smoothie Tonique

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de myrtilles fraîches ou surgelées
- 1 banane
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de menthe fraîche hachée
- 1 cuillère à soupe de graines de chia.

JOUR 2



Mango Paradise

INGRÉDIENTS

- 1 mangue coupée en dés
- 1 banane
- 1 tasse de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de graines de chanvre.



Strawberry Banana Paradise

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de fraises fraîches ou surgelées
- 1 banane
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- 1 cuillère à soupe de graines de tournesol.

JOUR 3



Avocado Bliss

INGRÉDIENTS

- 1 avocat épluché et coupé en dés
- 1 banane
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de cacao en poudre
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame.



Carott Boost

INGRÉDIENTS

- 1 orange épluchée et coupée en dés
- 1 carotte pelée et coupée en dés
- 1 banane
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- 1 cuillère à soupe de graines de lin

JOUR 4



Smoothie d'Halloween

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de lait d'amande sans sucre
- 1/2 tasse de purée de citrouille en conserve
- 1 cuillère à soupe de beurre d'amande
- 1/4 cuillère à café de cannelle
- 1/8 cc de noix de muscade
- 1 poignée (1 tasse/1 oz/30 g) de laitue romaine
- 1 banane moyenne
- 1 cuillère à café de miel (si nécessaire pour la douceur)



Paradis Tropical

INGRÉDIENTS

- 1 tasse d'ananas frais ou surgelé
- 1 banane
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- 1 cuillère à soupe de graines de tournesol.

JOUR 5



Boisson des îles

INGRÉDIENTS

- 1 banane
- 1 tasse de baies fraîches ou surgelées (fraises, myrtilles, framboises, etc.)
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame



Sunny Beach

INGRÉDIENTS

- 1 tasse d'abricots frais ou surgelés
- 1 banane
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- 1 cuillère à soupe de graines de lin

JOUR 6



Super Vert

INGRÉDIENTS

- 1 kiwi épluché
- 1 pomme coupée en dés
- 1 banane
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de graines de lin



Douceur de fruits

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de framboises fraîches ou surgelées
- 1 banane
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame.

Semaine 2 : Liste de course

Fruits

- Banane (8)
- Citron vert (1)
- Fruits rouges (1 tasse)
- Orange (2)
- Pomme (4)

Liquides

- Jus de citron (1 cuillère à soupe)
- Lait d'amande sans sucre (10 tasses)

Légumes

- Carotte (1)
- Céleri (1 branche)
- Concombre (2)
- Épinards (2 poignées)
- Gingembre (3 cm)
- Potirons (200g)

Divers

- Cannelle (2 cuillères à café)
- Flocon d'avoine (1 tasse)
- Graines de Chia (2 cuillères à soupe)
- Graines de Lin (1 cuillères à soupe)
- Graines de Sésame (2 cuillères à soupe)
- Graines de Tournesol (2 cuillères à soupe)
- Noix de muscade
- Sucre de coco (6 cuillères à soupe)
- Noix (noix de cajou, noix de pécan, noix de macadamia, etc.) - (1 tasse)

JOUR 8



Boisson de saison

INGRÉDIENTS

- 1 banane
- 1 tasse d'épinards frais ou surgelés
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- 1 cuillère à soupe de graines de tournesol.



Double Fruit Delight

INGRÉDIENTS

- 1 pomme coupée en dés
- 1 banane
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- 1 cuillère à soupe de cannelle en poudre.

JOUR 9



Nutty Power

INGRÉDIENTS

- 1 banane
- 1 tasse de noix (noix de cajou, noix de pécan, noix de macadamia, etc.)
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- 1 cuillère à soupe de graines de lin



Tropical Banana

INGRÉDIENTS

- 1 banane
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé
- 1 cuillère à soupe de graines de chia.

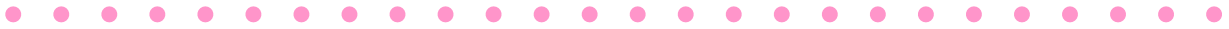
JOUR 10



Banana Punch

INGRÉDIENTS

- 1 banane
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- 1 cuillère à soupe de flocons d'avoine
- 1 cuillère à soupe de graines de tournesol.



Vitality Shake

INGRÉDIENTS

- 1 banane
- 1 tasse d'épinards frais ou surgelés
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- 1 cuillère à soupe de graines de chia.

JOUR 11



Hulk

INGRÉDIENTS

- 1 Branche de céleri
- 1 Concombre
- 1 Pomme
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 tasse de lait d'amande



Esprit festif

INGRÉDIENTS

- 1 banane
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 cuillère à café de muscade en poudre
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame.

JOUR 12



Le smoothie du renouveau

INGRÉDIENTS

- 1 Pomme coupée en dés
- 2 Oranges épluchées et coupées en dés
- 200g de potiron
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 Banane
- 1 cuillère à café de miel.



Le smoothie de l'ambition

INGRÉDIENTS

- 1 citron vert
- 1 banane
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco

JOUR 13



Tropical Sunrise

INGRÉDIENTS

- 1 concombre épluché et coupé en dés
- 1 pomme coupée en dés
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame.



Fruits rouges

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de fruits rouges frais ou surgelés
- 1 banane
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco

Semaine 3 : Liste de course

Fruits

- Abricot (1)
- Ananas (220g)
- Banane (4)
- Citron vert (1)
- Figs (2)
- Framboises (1 tasse)
- Kiwi (1)
- Orange (1)
- Pêche blanche (1)
- Poire (1)
- Pomme (3)
- Prunes (1 tasse)

Liquides

- Eau de rose (2 cuillères à soupe)
- Lait d'amande sans sucre (7 tasses)
- Lait de soja (1 tasse)

Légumes

- Avocat (1)
- Asperges blanches (220g)
- Brocolis (1)
- Carotte (3)
- Céleri (1 branche)
- Courgettes (1)
- Gingembre (3 cm)
- Potirons (200g)

Divers

- Cannelle (2 cuillères à café)
- Flocon d'avoine (2 tasses)
- Graines de Chia (2 cuillères à soupe)
- Graines de Sésame (3 cuillères à soupe)
- Menthe (1 cuillère à soupe)
- Sucre de coco (6 cuillères à soupe)
- Thé vert matcha (1 cuillère à café)
- Yaourt nature sans sucre (1)

JOUR 15



Cinnamon Refresh

INGRÉDIENTS

- 1 Pomme épluchée coupée en dés
- 1 banane
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 tranche d'ananas
- 1 cuillère à café de cannelle



Smoothie tonique

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de framboises fraîches ou surgelées
- 1 banane
- 1 cuillère à soupe de feuilles de menthe
- 2 cuillères à café d'eau de rose
- 1 tasse de lait de coco

JOUR 16



Carrot Power

INGRÉDIENTS

- 1 Courgette
- 1 Carotte
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 yaourt nature sans sucre
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame.



Green Punch

INGRÉDIENTS

- 1 Branche de céleri
- 150g de brocolis
- 1 poignée de salade
- 1 tasse de lait d'eau.

JOUR 17



Veggie Power

INGRÉDIENTS

- 220g d'asperges blanches cuites
- 1 banane
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 carotte
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame.



Matcha énergisant

INGRÉDIENTS

- 1 pêche blanche
- 2 Abricots
- 1 tasse de lait d'amande
- 2 cuillères à soupe de sucre de coco
- 1/2 cuillère à café de thé vert matcha.

JOUR 18



Fruit Fusion

INGRÉDIENTS

- 1 Pomme coupée en dés
- 1 Orange coupée en dés
- 1 Carotte épluchée et coupée en dés
- 1 Tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame.



Tropical Oasis

INGRÉDIENTS

- 1 Kiwi épluché et coupé en dés
- 1 Tasse de prunes
- 1 Orange épluchée et coupée en dés
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame.

JOUR 19



Guarana Awakening

INGRÉDIENTS

- 1 Poire pelée et découpée en dés
- 1 banane
- 1 tasse de lait de soja
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- 3 cuillère à soupe de flocons d'avoine.



Banana Bliss

INGRÉDIENTS

- 1 Pomme coupée en dés
- 1 banane
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- 1 cuillère à soupe de graines de chia.

JOUR 20



Fig Dream

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de figes fraîches ou surgelées
- 1 banane
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café de poudre de gingembre
- 1 cuillère à café de cannelle



Pineapple Fusion

INGRÉDIENTS

- 50g de citron vert épluché
- 280g d'ananas coupé en dés
- 100g d'avocats coupés en morceaux
- 1 banane
- 1 tasse de lait d'amande
- 50g de flocons d'avoine.

Prochaine étape

Une fois les 21 jours écoulés, vous avez plusieurs choix en fonction de votre progression. Voici vos différentes options que vous pouvez suivre :



1

Continuer de perdre du poids

Si vous avez encore beaucoup de poids à perdre après les 21 jours, passez la semaine suivante à ne remplacer que le petit-déjeuner par vos smoothies préférés. La semaine suivante, vous pouvez recommencer les 21 jours. Cette fois, vous pouvez changer les smoothies comme vous le souhaitez et même en créer de nouveaux avec toute votre expérience de fabrication de smoothies que vous avez acquise !

[Cliquez ici pour profiter d'un accompagnement et avoir plus de chance de réussir votre challenge.](#)



2

Stabiliser votre poids

Si vous avez atteint votre objectif de poids, continuez à remplacer un repas par jour par un smoothie pour des bienfaits continus pour la santé et pour maintenir le poids. Vous pouvez également continuer à perdre du poids de cette façon si vos repas réguliers sont sains et que votre apport calorique total est inférieur à ce que vous brûlez.

[Cliquez ici pour avoir un appel gratuit de 15 minutes avec un de nos coachs.](#)



3

Plan de repas de 21 jours

Les smoothies sont excellents, mais ils ne sont qu'une pièce du puzzle de la santé. Là où beaucoup de gens ont du mal à préparer et à cuisiner des repas sains. Si vous n'avez pas pris mon plan de réinitialisation alimentaire de 21 jours avec ce challenge, je le recommande vivement. Il s'agit d'un plan d'alimentation complet de 3 semaines avec des listes de courses, des recettes, des guides de préparation et plus encore. Tous les repas sont simples, rapides, délicieux et conçus pour s'adapter à un style de vie trépidant.

[Cliquez ici pour obtenir votre plan de repas sur 21 jours](#)