



Challenge **21** JOURS POUR **MAIGRIR** SANS SE PRIVER



Suivi par + de
150K
personnes sur les
réseaux-sociaux
Instagram TikTok
@happysmoothie_

**TOUT CE DONT VOUS AVEZ BESOIN POUR
PERDRE DU POIDS EN VOUS FAISANT PLAISIR !**

HAPPY
Smoothie

A green leaf and a slice of citrus fruit are positioned to the right of the word "Smoothie". The leaf is a simple outline with a central vein and two smaller veins branching off. The citrus slice is a wedge-shaped segment with several triangular segments representing the pulp.



© 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 nous sommes passionnés en nutrition, nous ne sommes 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 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 pour savoir ce qu'elles contiennent. Ce produit est seulement à titre informatif et l'auteur n'accepte pas toute responsabilité pour tout passif ou dommage, réel ou perçu, résultant de l'utilisation de ces informations.

Satisfait et Remboursé

Chez Happy Smoothie, nous sommes tellement confiants dans la qualité de notre produit que nous vous offrons une opportunité unique : non seulement être satisfait, mais aussi être remboursé.

Voici comment cela fonctionne :

1. Participation au Challenge : Si vous avez acheté notre challenge, qu'il s'agisse du livre ou de l'e-book, **prenez une photo de vous avec le livre et un smoothie**, ou juste avec un smoothie si vous avez opté pour l'e-book. **Postez-la sur les réseaux sociaux** (Instagram/Facebook...) en vous assurant de **nous taguer pour que nous puissions la voir** ! Si vous préférez une méthode plus discrète, vous pouvez également nous envoyer la photo par email à emma@happy-smoothie.com

2. Tirage au Sort : Chaque mois, nous effectuons un **tirage au sort** parmi toutes les personnes qui ont partagé leur expérience et tagué notre livre. Les gagnants de ce tirage seront **remboursés intégralement du prix d'achat du livre, quel que soit le mode de paiement utilisé**.

3. Doublez Vos Chances : Pour augmenter vos chances d'être tiré au sort, **postez une courte vidéo** où vous partagez votre expérience avec le challenge, mentionnez ce que vous aimez le plus et/ou les résultats que vous avez obtenus. **Une vidéo vaut deux participations au tirage au sort**.

Des exemples de photos que vous pourriez prendre :



Story Instagram de
[@lyaghrb](https://www.instagram.com/lyaghrb)



Photo envoyé par mail de
Mona



Story Instagram de
[@geo.moretti](https://www.instagram.com/geo.moretti)

SOMMAIRE

Introduction.....	9
Bienvenue au Challenge Happy Smoothie.....	12
Combien de calories par jour ?.....	13
Calculateur de déficit calorique.....	14
Choisir son blender.....	15
Le guide Shopping.....	16
Le guide de substitution des aliments.....	17
Le pouvoir de la préparation.....	18
Comment préparer ses smoothies ?.....	20
Comment conserver ses smoothies ?.....	21
Le challenge Happy Smoothie.....	22
Démarrer son challenge (optionnel).....	25
Quelle nourriture rajouter à son régime ?.....	26
Quelle nourriture bannir de son régime ?.....	27
Choisir ses collations.....	28
Le programme 21 jours.....	30
Après le challenge.....	32
Éviter l'effet Yoyo.....	33
Happy Smoothie Challenge FAQ.....	34
Les recettes de smoothies.....	39
Avant de perdre du poids.....	40
Semaine 1 : Liste de courses.....	44
Semaine 1 : Recettes de smoothies.....	46
Semaine 2 : Liste de courses.....	70
Semaine 2 : Recettes de smoothies.....	72
Semaine 3 : Liste de courses.....	98
Semaine 3 : Recettes de smoothies.....	100
Après le challenge.....	125

Remerciements

Nous sommes profondément reconnaissants envers toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation de ce livre. Votre soutien et vos retours précieux ont été essentiels pour créer ce guide.

Ce livre n'est pas simplement un recueil de recettes, mais le fruit d'un effort collectif, d'une aventure partagée avec une communauté incroyable. Chez Happy Smoothie, nous croyons fermement que nous sommes une communauté vibrante, soudée et engagée.

Si ce livre a vu le jour, c'est grâce à chacun d'entre vous. Votre enthousiasme, vos retours, et votre passion pour nos smoothies ont été la force motrice derrière ce projet. Vous avez tous contribué à faire de Happy Smoothie ce qu'il est aujourd'hui.

Un merci tout particulier à nos clientes et clients exceptionnels qui, par leurs commentaires et leur engagement, ont permis la naissance de ce projet. Si ce livre a vu le jour, c'est grâce à cette communauté soudée et à ces fabuleuses personnes qui, par leurs retours constructifs, ont façonné chaque page.

Merci à :

Gaëlle O., Charline L., Nadia K., Tiffany B., Karine B., Sandra F., Anaïs R., Miriame F., Eliane L., Cécile A., Sadia D., Michèle M., Hanah K., Marie-Ange L., Joëlle P., Corinne G., Frédéric A., Karine S., Mona G., Tiffany D., Manu R., Kenzy G., Laurent P., Sophie T., Camille D., Isabelle R., Vincent M., Julie A., Christophe H., Amandine J., Olivier B., Patricia V., Élodie F., Sébastien C., Claire M., Yannick L., Nathalie P., François D., Céline B., Julien G., Stéphanie R., Guillaume T., Véronique S., et tant d'autres.

Nous ne pouvons pas citer tout le monde, mais chacun de vos retours a été très précieux. Votre implication a fait de ce livre une réalité. Nous vous invitons à continuer à nous envoyer vos avis et suggestions à l'adresse e-mail : emma@happy-smoothie.com

Nous serions heureux de vous lire et de continuer à améliorer Happy Smoothie ensemble.

Avec toute notre gratitude,

L'équipe Happy Smoothie

« Je n'arrive pas à perdre du poids ! »

N'avez-vous pas toujours rêvé de perdre du poids tout en profitant de vos repas préférés et sans avoir à rester sur votre faim toute la journée ?

Vous avez probablement essayé toute sorte de régime sans obtenir de résultats sur le long terme, car ils étaient trop contraignants

Je le sais parce que j'étais dans ce cas, avant que je trouve cette méthode qui fonctionne, pendant des années je voulais perdre cette graisse qui me complexait tant. Donc j'ai essayé le régime Kéto, les repas minceurs livrés à domicile et j'ai même fait le jeune intermittent pendant plus d'un an sans vraiment voir de changement.

Il y a quelque temps, j'étais comme vous, après avoir essayé tous ces régimes, je me suis rendu compte de quelque chose : à chaque fois que je faisais le régime, ça ne marchait pas, je reprenais du poids par la suite. C'était ultra frustrant, parce que j'avais tout fait comme il faut, j'ai arrêté de grignoter, je mangeais dans des petites assiettes, je comptais mes calories, enfin bref, je suivais à la lettre les régimes.

Mais j'avais cette petite voix dans ma tête qui avait tout le temps faim, j'avais des envies de sucre et je culpabilisais à chaque fois que je succombais à ces pulsions. Surtout quand on sortait avec tous les amis ou a des réunions de famille. On se retrouve dans des situations où on n'a pas envie d'être la personne trop sérieuse même quand on est au restaurant. Tu ne vas évidemment pas venir avec ta gamelle pour suivre à la lettre ton régime trop restrictif, en étant la seule personne à manger son propre repas. Quand tu es avec tes amis, si quelqu'un te propose un verre, tu ne vas pas dire « ah non non, je suis au régime », dans tous les cas généralement ils sont tous là en train de te pousser et te dire « oh, c'est bon, juste cette fois-ci ».

Au final, pour toutes ces raisons, je n'arrivais pas à tenir sur la durée, pire encore j'ai pris encore plus de poids.

La Solution !

Du coup, je cherchais constamment une solution pour atteindre mes objectifs sans avoir de sentiment de culpabilité. J'ai commencé à me pencher sur la question et j'ai remarqué quelque chose : je ne mangeais pas assez de fruits et légumes.

Je me suis alors demandé comment je pourrai faire pour rajouter plus de fruits et légumes dans mon alimentation. J'ai d'abord essayé de les cuisiner en m'inspirant des recettes minceur d'Internet, mais le problème, c'est que ces recettes étaient longues à réaliser et je n'avais pas le temps de les faire. En plus de ça, les produits étaient souvent trop chers et j'avais un tout petit budget.

Puis j'ai découvert que les fruits & légumes congelés étaient beaucoup moins chers que les frais tout en gardant les mêmes propriétés nutritionnelles. J'ai donc tenté de les mixer pour en faire des smoothies. J'ai remarqué qu'en buvant un smoothie, j'étais rassasié, je ne pouvais rien manger d'autres. Cette technique me permettait donc de manger mes 5 fruits et légumes par jour, tout en me faisant plaisir.

Pourtant, pendant des années, on m'a fait croire que c'était impossible de perdre du poids sans se restreindre, qu'il fallait que je reste sur ma faim, mais je venais de découvrir que c'était faux !

En buvant un smoothie le matin, un repas libre à midi et un smoothie le soir, je perdais du poids, c'est grâce à cela que j'ai perdu 12 kilos en 21 jours !

Le fait de boire le smoothie le matin même si je n'ai pas faim, ça me permettait de ne pas avoir faim jusqu'à midi, donc je ne grignotais pas. À midi, je pouvais me faire plaisir avec mes amis ou ma famille. Et le smoothie du soir me permettait de manger léger et de ne pas avoir de fringales nocturnes.

Ce qui est extraordinaire avec cette stratégie, c'est qu'elle est flexible, c'est-à-dire que lorsque je souhaitais sortir le vendredi soir, je pouvais quand même intervertir le smoothie du soir avec le repas plaisir du midi pour profiter de ma soirée sans culpabiliser.

En vue de mes résultats, je me suis donc demandé si cela pouvait marcher pour tout le monde ?

L'ascension sur les réseaux

C'est à ce moment là que que j'ai décidé de partager mes recettes sur les réseaux sociaux tels qu'Instagram et TikTok

En quelques mois, ce Challenge a regroupé plus de 150 000 personnes et des dizaines de millions de vues !

Je n'en revenais pas.

Le succès inattendu sur les réseaux sociaux ne fut que le début. Rapidement, des témoignages affluèrent, des gens qui non seulement essayaient les recettes, mais qui partageaient aussi leurs propres résultats. Chaque post, chaque vidéo devenait un point de ralliement pour ceux cherchant à changer leurs habitudes alimentaires.

Conscient de l'impact que ces simples recettes de smoothies minceurs avaient sur la vie des gens, j'ai intensifié mes efforts. J'ai collaboré avec un coach sportif pour affiner les recettes, en assurant un équilibre parfait entre saveur, simplicité et bénéfices santé.

Notre vision s'élargissait à mesure que l'engagement du public grandissait. Les smoothies étaient devenus plus qu'une tendance; ils étaient un mouvement, une communauté de personnes motivées par le désir d'améliorer leur santé de manière tangible et délicieuse.


La clé de ce succès résidait dans la transparence et l'authenticité. C'est pourquoi nous avons décidé de créer ce livre. Conçu non seulement pour offrir des recettes, mais aussi pour inspirer, éduquer et encourager, ce livre est une célébration de notre voyage commun.

Nous souhaitons donc vous féliciter pour avoir rejoint le mouvement vers une meilleure qualité de vie !


Sans plus attendre, voici le livre qui recense les recettes les plus efficaces et les conseils les plus précieux que nous avons pu glaner au fil de notre expérience.

Si vous souhaitez accéder à nos réseaux-sociaux



 @happysmoothie_



 @happysmoothie_

Bienvenue au Challenge Happy Smoothie

Bienvenue au Challenge Happy Smoothie ! Nous sommes heureux que vous nous ayez rejoint et nous avons hâte de recevoir vos messages avec vos résultats avant/après.

Cela fait des mois que nous travaillons sur ce challenge avec notre équipe pour vous apporter un programme minceur que vous suivrez jusqu'au bout. Nous ne voulons pas qu'Happy Smoothie ressemble à tous ces régimes dont on se lasse rapidement et qui finissent par ne pas marcher, car les résultats sont trop longs ou bien que cela demande un changement trop agressif dans votre routine quotidienne. C'est pourquoi certains participants choisissent de continuer le challenge même après avoir terminé le premier cycle de 21 jours pour continuer à perdre du poids.

Pour les personnes qui ont un peu de mal au démarrage, nous avons également pensé à vous en rajoutant une cure détox de 3 jours et 1 semaine de lancement optionnelle pour que vous puissiez vous mettre dans le bain.

Pour finir, Happy Smoothie vous aidera à perdre du poids, mais ce n'est pas tout, cela vous permettra aussi d'avoir une plus belle peau, d'avoir plus d'énergie, de reprendre confiance en vous, de mieux dormir... Nous pourrions continuer jusqu'à demain, car les bienfaits des smoothies sont presque infinis. Tout ça, vous le savez probablement déjà sinon vous ne seriez pas là !

S'il vous plaît, lisez le guide complet !

Si vous êtes comme nous, vous aurez tendance à vouloir sauter l'introduction pour aller directement à la partie qui vous intéresse le plus. Attendez ! Parce qu'il y a de fortes chances que si vous avez des questions, les réponses se trouvent dans l'introduction donc ne sautez pas ces parties ! Nous tenons donc à vous souhaiter la bienvenue et à vous laisser découvrir le challenge minceur dans son intégralité.

« Je mange sainement, mais je grossis quand même ! »

C'est ce que Monique, une de nos clientes privée nous a dit

Alors nous aimerions éclaircir ce point avec vous. Peu importe à quel point vous mangez sainement, si vous consommez plus de calories par jour que vous n'en brûlez, alors vous allez prendre du poids. La seule façon de perdre du poids est de manger moins de calories que vous n'en brûlez.

La raison pour laquelle les gens prennent du poids, c'est parce qu'ils ne connaissent pas deux choses :

1. Combien de calories ont-ils besoin par jour pour perdre du poids.
2. Combien de calories ils consomment réellement chaque jour.

Donc, pour déterminer le nombre de calories dont vous avez besoin, nous allons utiliser une méthode appelée Harris-Benedict, revue par Roza et Shizgall.

1. Calculez votre apport calorique (PS : [calculateur automatique page suivante](#))

Homme : $BMR = 88.362 + (13.397 \times \text{poids en kg}) + (4.799 \times \text{taille en cm}) - (5.677 \times \text{âge en années})$

Femme : $BMR = 447.593 + (9.247 \times \text{poids en kg}) + (3.098 \times \text{taille en cm}) - (4.330 \times \text{âge en années})$

Par exemple, pour une femme de 40 ans, 60 kilos et mesurant 1,60m cela donnerait :

$BMR = 447.593 + (9.247 \times 60) + (3.098 \times 160) - (4.330 \times 40)$

$BMR = 447.593 + 554.82 + 495.68 - 173.2$

$BMR = 1324.893$ calories/jour

2. Multipliez-le par votre activité physique

- Sédentaire (peu ou pas d'exercice) : $BMR \times 1.2$
- Légèrement actif (exercice léger/sport 1-3 jours/semaine) : $BMR \times 1.375$
- Modérément actif (exercice modéré/sport 3-5 jours/semaine) : $BMR \times 1.55$
- Très actif (exercice dur/sport 6-7 jours par semaine) : $BMR \times 1.725$
- Super actif (exercice très dur/physique & travail physique ou 2x entraînement) : $BMR \times 1.9$

Donc, pour la même femme avec une activité physique légèrement active (exercice léger/sport 1-3 jours/semaine), sa dépense énergétique quotidienne serait de 1821.23 calories. Maintenant, que vous connaissez votre dépense calorique quotidienne, vous n'avez plus qu'à créer un déficit calorique. Si la femme de l'exemple mange environ **1821.23 calories par jour, elle ne perdra ni ne prendra de poids**. Par contre, si elle consomme plus de 1821 calories par jour, elle prendra du poids et, à l'inverse, si elle consomme moins de 1821 calories par jour, elle perdra du poids.

La prochaine chose à savoir est que **1 kilogramme équivaut à environ 7700 calories**. Donc, si vous voulez perdre 1 kg, vous devrez créer un déficit de 7700 calories. Vous ne pouvez pas atteindre ce déficit en une seule journée, mais vous pouvez y arriver en quelques jours, semaines ou mois.

Par exemple, si la femme de l'exemple consomme 1200 calories par jour, elle créera un déficit de 621 calories par jour. Ainsi, elle perdrait donc environ 1 kilogramme par semaine. Si nous ajoutons une petite activité physique, comme aller se balader 1 à 3 fois par semaine, elle pourrait augmenter ce déficit à près de 800 calories par jour, et donc potentiellement perdre un kilogramme tous les 4 jours.

Le challenge Happy Smoothie est basé sur un apport alimentaire de 1500 calories par jour et nous ne vous conseillons pas de descendre en dessous de 1200 calories par jour. Même 1200 calories, c'est très bas. Réduire votre apport calorique de façon trop importante peut être dangereux pour votre santé. Un apport de 1500 calories par jour pour commencer est parfait pour la majorité des gens.

Si vous souhaitez accéder au **calculateur de déficit calorique :**



SCANNEZ-MOI

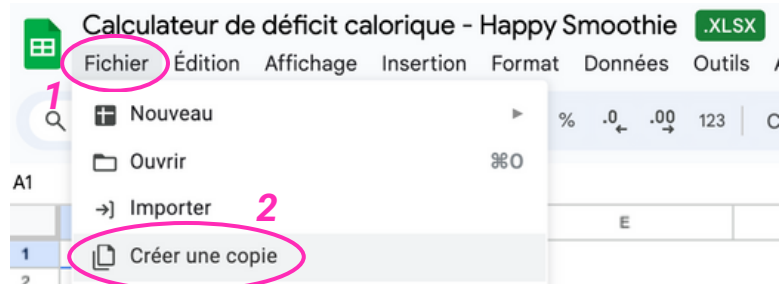
Pssst :

Vous pouvez aussi y accéder via :

happy-smoothie.com/calculateur-de-deficit-calorique

PS : pour utiliser le calculateur :

1. Fichier > 2. Créer une copie



Choisir son blender

La majorité des blenders actuels sont tout à fait capables de réaliser des smoothies. Si votre blender a déjà 20 ans, il serait peut-être temps d'envisager de le remplacer. Je vous conseillerais de voir cela comme un investissement à long terme.

1

NINJA FOODI POWER NUTRI 1200

C'est la Rolls-Royce des blenders, nous l'utilisons depuis des années et nous en sommes très satisfaits. Grâce à sa polyvalence, vous pouvez créer une variété de textures, des bols épais que vous pouvez manger à la cuillère en passant par les boissons lisses et les sauces. Un très très bon blender !

Commander sur Amazon en scannant le QR Code



Celui que nous utilisons

2

NUTRIBULLET ORIGINAL 600

Nutribullet est également une très bonne marque pour les blenders. Celui-ci est l'un des meilleurs rapport qualité-prix malgré le fait qu'il est 2 fois moins puissant que le Ninja Foodi Power Nutri. Ce qui fait de ce blender une façon plus abordable de pouvoir faire ses smoothies tout en ayant de bons résultats.

Commander sur Amazon en scannant le QR Code



Blender plus abordable

BONUS
BLENDER EN
DÉPLACEMENT

NINJA BLAST BLENDER PORTABLE

Ce blender est idéal pour continuer votre challenge minceur même durant vos vacances. Il est petit, pratique et puissant. Nous l'utilisons lors de nos voyages et lorsque nous allons travailler. Il nous permet de mixer les fruits à la dernière seconde pour garder tous leurs nutriments le midi au travail.

Commander sur Amazon en scannant le QR Code



Le blender portable

Le guide shopping

Passons maintenant aux conseils pour faire vos courses, afin de les rendre plus rapides, moins coûteuses et plus faciles. En règle générale, privilégiez les fruits frais ou congelés. Si vous ne trouvez pas un ingrédient précis, n'hésitez pas à consulter le Guide de substitution à la page 17 pour trouver une alternative.

Privilégiez les fruits & légumes de saison

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

ACHETEZ 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, entre les produits frais et surgelés, est le plus sain sur le plan nutritionnel ? Eh bien, vous seriez peut-être surpris d'apprendre que les produits surgelés peuvent être plus nutritifs que certains des produits frais vendus dans les supermarchés. En effet, les fruits et légumes surgelés sont d'abord blanchis afin de tuer les bactéries et éliminer les enzymes qui dégradent les aliments, puis ils sont rapidement congelés afin de préserver leurs nutriments. À l'inverse, les produits frais qui sont transportés sur de longues distances sont souvent cueillis avant qu'ils ne soient complètement mûrs, et donc, avant qu'ils n'aient le temps d'atteindre leur potentiel nutritif complet. De plus, ils sont généralement exposés à des températures élevées et à une lumière intense pendant le transport, ce qui peut dégrader les vitamines et les minéraux sensibles.

Le guide de substitution des aliments

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles vous pourriez avoir besoin de remplacer un ingrédient par un autre. La bonne nouvelle, c'est que les smoothies sont très flexibles et offrent de nombreuses options en cas de besoin de substitution. Voici quelques directives à suivre.

Substitution des légumes verts

Vous pouvez véritablement utiliser n'importe quel légume à feuilles vertes que vous voulez dans chacun des smoothies. Vous remarquerez que certains légumes ont un goût un peu plus «vert» que d'autres. Par exemple, le chou frisé a un goût plus prononcé que les épinards. La roquette est probablement le légume vert au goût le plus fort utilisé dans ce programme. La seule chose que je vous demande est de varier les légumes verts que vous utilisez ; par exemple, n'utilisez pas des épinards dans trois smoothies consécutifs. Il est très courant de trouver des mélanges de légumes à feuilles vert foncé dans les magasins aujourd'hui. Nous aimons particulièrement en acheter un appelé «Power Greens». Vous pouvez également simplement ajouter une poignée de ces mélanges dans votre blender.

Substitution des fruits et sucre

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 : toute autre baie

DATES : Figs ou pruneaux

PURÉE DE CITROUILLE : 1/2

Mûre poire ou pomme verte

SUCRE DE COCO : Miel, sirop d'érable

Substitution du beurre de noix et des liquides

Vous pouvez utiliser n'importe quel liquide, toutefois, gardez à l'esprit que cela peut affecter la consistance. Le lait d'amande et le lait de coco peuvent être utilisés de manière interchangeable, car ils apportent tous deux une texture crémeuse au smoothie. Si vous remplacez l'eau de coco par de l'eau ordinaire, le smoothie sera moins sucré. Les différentes sortes de noix peuvent également être utilisées de manière interchangeable. Par exemple, à la place du beurre de cacahuète, vous pouvez utiliser du beurre d'amande ou du beurre de noix de cajou.

Le pouvoir de la préparation

La clé de votre succès repose dans la préparation ! Ne laissez pas un emploi du temps chargé vous empêcher de suivre le challenge Happy Smoothie. Voici quelques astuces pour gagner du temps précieux dans la préparation de vos smoothies.

Préparez les ingrédients de toute la semaine en une seule fois

Utilisez notre liste de courses pour acheter tous vos ingrédients en quantité, cela vous évitera des déplacements inutiles au magasin. Nettoyez les légumes en retirant les extrémités des tiges de vos légumes verts et en éliminant toute feuille extérieure qui n'est pas à votre goût. Ensuite, répartissez des portions égales d'ingrédients dans des sacs quotidiens non scellés à conserver au réfrigérateur pour une utilisation tout au long de la semaine. Ainsi, il sera plus facile de rassembler les ingrédients avant de les mixer.

Transférez les autres ingrédients dans des pots plus petits

Si vous prévoyez d'utiliser des graines, des noix ou de la poudre de cannelle dans vos smoothies, déplacez ces condiments de leur emballage d'origine à des pots plus petits. Cela facilitera la récupération rapide et ordonnée des ingrédients quand vous en aurez besoin, vous n'aurez plus à ouvrir et fermer chaque sac à chaque utilisation.

Congelez vos fruits

Approvisionnez-vous en fruits frais et stockez-les au congélateur, ainsi, vous n'aurez plus besoin de vous rendre au marché chaque semaine. Étalez les fruits sur un plateau et placez-les au congélateur pendant environ 2 heures pour éviter qu'ils ne se collent les uns aux autres. Une fois congelés, conservez-les dans un récipient hermétique ou un sac de congélation. Si une recette nécessite des fruits frais, plongez simplement le sac dans de l'eau tiède pour décongeler rapidement les fruits avant de les mixer.

Inaugurez une « station smoothie » dans votre cuisine

Placez votre mixeur et les ingrédients secs du smoothie à proximité les uns des autres, de préférence sur votre plan de travail. Vous aurez tout sous la main lorsque vous aurez besoin de faire vos smoothies.

HAPPY
Smoothie

Challenge

HAPPY SMOOTHIE



Comment préparer ses smoothies ?

Faire des smoothies est assez simple. Mettez le tout dans un blender haute puissance et appuyez sur le bouton jusqu'à ce que cela ressemble à un smoothie ! Il y a cependant certaines choses que vous devez savoir pour obtenir les meilleurs résultats.

L'ordre des ingrédients

Ajoutez toujours le liquide en premier. Vous ne pouvez pas mélanger n'importe quoi sans base liquide. J'aime ajouter mes verts au liquide d'abord et mélanger pour assurer-vous qu'il n'y a pas de morceaux verts flottants autour avant d'ajouter tout le reste. Ajoutez toujours vos ingrédients surgelés en dernier. Si vous ajoutez des fruits surgelés ou de la glace trop tôt, cela peut transformer la consistance en crème glacée et faire il est plus difficile de mélanger tout le reste.

ORDRE

1. **Ajouter du liquide**
2. **Ajouter les aliments secs**
(avoine, lin, etc.)
3. **Ajouter des graisses**
(beurre de noix, huiles)
4. **Ajouter les fruits frais**
(Mélanger 20-30 secondes)
5. **Ajouter les fruits congelés**

La consistance du smoothie

Vous remarquerez peut-être que parfois, vous suivez une de nos recettes et que vous n'obtenez pas la bonne consistance de smoothie. Il peut être trop épais ou trop liquide. Il y a beaucoup de facteurs qui peuvent affecter la consistance. La quantité de produits surgelés ou de glace que vous utilisez, la maturité des fruits, le type et la quantité de liquide, et les autres ingrédients absorbant les liquides que vous utilisez comme l'avoine, le lin ou le germe de blé, et enfin la puissance de votre mixeur. À cause de cela, vous devrez peut-être faire quelques ajustements pour bien faire les choses. Après avoir fini de mélanger le smoothie, versez-en un peu dans un verre pour voir la consistance et le goût. S'il est trop épais, ajouter un peu plus de liquide 1/4 tasse à la fois et mélanger à nouveau. Si vous trouvez qu'il est trop liquide, vous pouvez essayer d'ajouter de la glace et de mélanger à nouveau. La plupart du temps, les smoothies fins sont parfaits à boire tels quels, mais ceux qui sont "épais comme de la boue" auront besoin d'un peu plus de liquide.

Comment conserver ses smoothies ?

Vous pouvez tout à fait préparer vos smoothies la veille pour le lendemain et les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant environ 24h. Cela vous permettra de gagner du temps et de partir rapidement le matin. Cependant, d'un point de vue nutritionnel, nous ne recommandons pas cette pratique, car une fois mixés, les fruits et légumes libèrent leurs vitamines, minéraux et antioxydants. Ce qui signifie également que ces nutriments commencent à se dégrader plus rapidement au contact de l'air - plus votre smoothie reste longtemps à l'air libre, moins il est nutritif.

Pour cette raison, nous vous conseillons de préparer votre smoothie et de le consommer immédiatement après l'avoir préparé. Vous verrez, après avoir réalisé quelques smoothies, vous serez surpris par leur facilité et rapidité de préparation. Vous pouvez également préparer votre smoothie du midi le matin, car il ne restera pas si longtemps exposé à l'air. Assurez-vous de bien secouer vos smoothies avant de les consommer pour que les nutriments se "répartissent" de façon homogène.



Le challenge Happy Smoothie

Pendant les 3 prochaines semaines, vous remplacerez 2 repas par jour par un smoothie. 1 jour par semaine, vous aurez le droit de faire un cheat meal où vous pouvez manger ce que vous voulez toute la journée. Cependant, essayez de ne pas en abuser. Toutes les recettes de smoothies sont répertoriées dans l'ordre sur les pages suivantes ainsi que les listes de courses hebdomadaires.



Nous vous conseillons d'imprimer le guide de démarrage, vous y trouverez tout ce dont vous avez besoin pour bien démarrer le challenge.

Calories quotidiennes

Comme indiqué précédemment, le challenge Happy Smoothie est basé sur environ 1 400 à 1 500 calories par jour. Les smoothies sont conçus pour être des substituts de repas et fourniront entre 300 et 400 calories chacun. Pour votre principal repas solide, vous devez viser environ 450 calories et vos 2 collations ne doivent pas contenir plus de 150 calories chacune.

Ainsi, la répartition quotidienne ressemble à ceci :

Smoothie 1 : 350 Calories

Collation 1 : 150 Calories

Déjeuner : 450 calories

Collation 3 : 150 Calories

Smoothie 2 : 350 Calories

TOTAL : 1450 calories



Le challenge Happy Smoothie

Si vous souhaitez profiter d'un dîner normal avec votre famille ou si vous prévoyez de sortir, vous pouvez inverser le repas libre du midi avec le soir (en restant tout de même raisonnable) et donc manger le smoothie 2 le midi.

1

SMOOTHIE 1

Même si vous n'avez pas faim le matin, nous vous conseillons de boire un smoothie. Cela vous permettra de ne pas grignoter entre les repas.

2

COLLATION 2

Si vous avez faim à 10h prenez une collation de 150 calories maximum.

Exemple : happysmoothie.goherbalife.com

3

MANGEZ CE QUE VOUS VOULEZ

Vous pouvez manger ce que vous voulez mais restez raisonnable sur les quantités d'aliments riches en calories.

4

COLLATION 2

Si vous avez faim à 16h prenez une collation de 150 calories maximum.

Exemple : happysmoothie.goherbalife.com

5

SMOOTHIE 2

Le smoothie du soir vous permettra de manger léger le soir pour que vous puissiez passer une bonne nuit.

Repas principal et collations

De préférence, vous avez un smoothie pour le petit-déjeuner, un déjeuner solide et ensuite un smoothie pour le dîner. **Si vous souhaitez profiter d'un dîner normal avec votre famille ou si vous prévoyez de sortir**, vous pouvez prendre un smoothie pour le petit-déjeuner et le déjeuner à la place, puis prendre un dîner régulier. Assurez-vous simplement que votre dîner contient environ 450 calories ou moins. Vous pouvez également prendre vos 2 collations quand vous le souhaitez dans la journée.

On nous demande souvent ce que nous conseillons pour le repas du midi, alors nous vous avons préparé un **plan de repas sur 21 jours** que vous pouvez suivre en même temps que votre challenge Happy Smoothie, avec la liste des courses pour que ce soit le plus facile pour vous.

Si vous souhaitez accéder
au **plan de repas sur 21 jours**



SCANNEZ-MOI

Pssst :

*Vous pouvez aussi y accéder via :
happy-smoothie.com/plan-de-repas-minceur*

En ce qui concerne les collations, il vaut mieux éviter tous les faux-amis de votre bien-être, tels que les Spécial K, certaines barres de céréales ou certaines marques de Yaourts. Je me suis longtemps fait avoir par ce genre de marques et nous préférons vous prévenir pour ne pas que vous perdiez du temps et de l'argent avec ça, vous aussi. Pour vos fringales, nous vous conseillons ces délicieuses **barres de chocolat saines**. Elles peuvent paraître un peu chères au premier abord, mais croyez-moi, ça en vaut la peine. Elles sont délicieuses et vraiment consistantes.

Si vous souhaitez accéder
aux **barres de chocolat saines**



SCANNEZ-MOI

Pssst :

*Vous pouvez aussi y accéder via :
happysmoothie.goherbalife.com*

Démarrer son challenge

Pour certaines personnes, commencer avec 2 smoothies par jour peut sembler être un changement trop important et trop rapide. Bien que cela vous donnera les résultats les plus rapides, je voulais vous offrir une option qui vous permettra de vous familiariser un peu plus lentement avec le programme si nécessaire.

Comment ça marche ?

C'est tout simple, au lieu de remplacer deux repas par jour par un smoothie, vous n'en remplacerez qu'un. Cela vous permet de vous échauffer avant le programme. Utilisez la même liste de courses, mais ne faites qu'un seul des smoothies pour ce jour-là, vous pouvez choisir celui que vous voudrez. Vous pouvez le faire pendant les premiers jours si vous le souhaitez, puis lorsque vous êtes à l'aise, passez à 2 smoothies par jour. Lorsque vous êtes prêt, revenez en arrière et recommencez du début avec les 2 smoothies par jour.

IMPORTANT : Ne passez pas à la semaine 2 tant que vous n'avez pas terminé TOUS les smoothies de la semaine 1. Vous visez toujours environ 1500 calories, donc votre répartition pour la journée flexible ressemblera à ceci :

Smoothie 1 : 350 Calories

Collation 1 : 150 Calories

Déjeuner : 450 calories

Collation 2 : 150 Calories

Dîner : 400 calories

Calories totales : 1500

3 jours flexibles ou plus ? Passez la journée de cheat meal !

Si vous utilisez 3 jours flexibles ou plus au cours de la première semaine, sautez le premier jour de cheat meal. Vous aurez suffisamment d'ingrédients de la liste de courses pour faire un smoothie supplémentaire pour ce jour-là. L'idée est d'arriver à deux smoothies par jour dès que possible.

Quelle nourriture rajouter à son régime ?

Au cours des 21 prochains jours, incorporez les aliments suivants à vos repas et collations d'aliments solides. Évitez les féculents blancs comme le riz blanc, le pain blanc, les pâtes, les pommes de terre blanches. Évitez également le lait ordinaire, les sodas (pas de soda light) et les boissons aux fruits sucrées. Emportez une bouteille d'eau avec vous toute la journée pour éloigner l'envie de boire des sodas ou des jus de fruits.

Pour que ce soit plus facile pour vous, nous avons également pris soin de vous préparer un **plan de repas sur 21 jours** (page 24) comprenant les recettes et la liste des courses des prochains repas que vous pourriez faire en même temps que votre challenge Happy Smoothie.

Poulet - Bœuf - Poisson

- Blanc de poulet
- Bœuf maigre (steak de surlonge)
- Dinde hachée
- Porc maigre (filet)
- Saumon
- Tilapia
- Crevettes
- Des œufs

Fruits et légumes

- Tous les fruits et légumes !
- Patates douces (pas de blanches)

Produits laitiers

- Yaourt grec
- Fromages à pâte dure (exemple : parmesan)
- Fromage de brebis (fêta)

Céréales

- Riz brun
- Quinoa

Graisses saines

- Noix et graines (amandes, noix de cajou, noix, noix de pécan, graines de tournesol, citrouille)
- Amande, noix de cajou et nature
- Beurre de cacahuète
- Flocons de noix de coco non sucrés
- Huiles (huile d'olive, huile de noix de coco, huile d'avocat)
- Avocat

Sucreries

- Chocolat noir (70%+ Cacao)

Légumes

- Haricots noirs
- Haricots blancs
- Pois chiches
- Lentilles

Liquides

- Lait d'amande et de coco (en brique)
- L'eau de noix de coco
- Café avec modération

Quels aliments éviter ?

La plupart des gens savent que les aliments de cette liste ne sont pas bons pour eux. Il ne s'agit pas tant de savoir quels sont les mauvais aliments, mais plutôt de les éviter en premier lieu. Notre conseil est de s'assurer qu'aucun de ces ingrédients ne se trouve dans votre maison. Si vous avez des alternatives plus saines (voir la liste à la page précédente), vous ne serez pas tenté de faire de mauvais choix.

Viandes

- Bœuf haché non-maigre
- Coupes grasses de bœuf comme Entrecôte, Porterhouse...
- Coupes grasses de porc comme le jambon, Côtelettes de porc, Hot-dogs...
- Viandes transformées comme la charcuterie, bacon

Produits laitiers

- Lait entier
- Fromages à pâte molle comme la mozzarella
- Le beurre
- Crème glacée

Liquides

- Soda (même light ou « sans sucre »)
- Jus de fruit
- Boissons énergisantes
- Bière

Graisses

- Huile végétale (pas d'aliments frits)
- Margarine
- Saindoux (Crisco)

Sucrieries

- Produits de boulangerie (biscuits, gâteaux, muffins)
- Des bonbons
- Ketchup

Graines

- Riz blanc
- Pain blanc
- Pâtes régulières
- Craquelins
- Croustille à grignoter
- Céréales pour le petit-déjeuner

Bien choisir ses collations

Les collations sont idéales pour couper la faim, mais assurez-vous de faire attention aux quantités que vous mangez. Les amandes, par exemple, ont 7 calories par noix. Donc 14 amandes et vous êtes déjà à 100 calories. Ne mangez jamais dans un grand sac. Répartissez toujours vos collations dans un récipient afin de savoir exactement combien vous mangez. Le grignotage est l'endroit où beaucoup de gens prennent des kilos en trop parce qu'ils ne savent pas combien de calories ils consomment.

Exemple de collation à faire soi-même :

1 banane moyenne, tranché et saupoudré avec 2 cuillères à soupe graines de lin moulues et 1 cuillère à soupe non sucré flocons de noix de coco

2 tasses de légumes (concombre, carottes, poivrons, céleri) servi avec 2 cuillères à soupe de Houmous

1/4 tasse de riz brun mélangé avec 1/4 tasse haricots noirs et 2 cuillères à soupe salsa préparée

Collations faites pour vous :

Si vous êtes comme moi et que vous n'avez pas le temps de tout faire vous-même, voici mes collations préférées. Ce sont les **barres protéines Herbalife**, elles contiennent environ 140Kcal par barre et seront donc votre collation idéale. Elles existent goût chocolat/cacahuète, citron, et vanille / amandes.

Si vous souhaitez accéder aux **barres de protéines** :



Pssst :

*Vous pouvez aussi y accéder via :
happysmoothie.goherbalife.com*

SCANNEZ-MOI

Le programme en 21 jours

Les recettes détaillées de smoothies se trouvent à la fin de ce guide. Des recettes imprimables et des listes de courses se trouvent dans le Guide de démarrage rapide.

Jour 1	<ul style="list-style-type: none">- Smoothie 1 : Boom de vitamines- Collation 1- Déjeuner sain- Collation 2- Smoothie 2 : Smoothie Tonique	Jour 2	<ul style="list-style-type: none">- Smoothie 1 : Douceur Rosée- Collation 1- Déjeuner sain- Collation 2- Smoothie 2 : Mango Paradis	
Jour 3	<ul style="list-style-type: none">- Smoothie 1 : Éclat d'Orange- Collation 1- Déjeuner sain- Collation 2- Smoothie 2 : Crémeux Cacao	Jour 4	<ul style="list-style-type: none">- Smoothie 1 : Paradis tropical- Collation 1- Déjeuner sain- Collation 2- Smoothie 2 : Automnal Réconfort	
Jour 5	<ul style="list-style-type: none">- Smoothie 1 : FR Énergisant- Collation 1- Déjeuner sain- Collation 2- Smoothie 2 : Tropical Velouté	Jour 6	<ul style="list-style-type: none">- Smoothie 1 : Super Vert- Collation 1- Déjeuner sain- Collation 2- Smoothie 2 : Fusion Fructueuse	
Jour 7	Cheat Day Journée de plaisir		Jour 8	<ul style="list-style-type: none">- Smoothie 1 : Boisson de saison- Collation 1- Déjeuner sain- Collation 2- Smoothie 2 : Délice Automnal
Jour 9	<ul style="list-style-type: none">- Smoothie 1 : Éclat Tropical- Collation 1- Déjeuner sain- Collation 2- Smoothie 2 : CA Nutritive	Jour 10	<ul style="list-style-type: none">- Smoothie 1 : Crémeux Grec- Collation 1- Déjeuner sain- Collation 2- Smoothie 2 : Vitalité Verte	

Jour 11

- Smoothie 1 : **Délice Épicé**
- Collation 1
- Déjeuner sain
- Collation 2
- Smoothie 2 : **Hulk**

Jour 12

- Smoothie 1 : **Smoothie Ambition**
- Collation 1
- Déjeuner sain
- Collation 2
- Smoothie 2 : **Smoothie Renouveau**

Jour 13

- Smoothie 1 : **Délice des Bois**
- Collation 1
- Déjeuner sain
- Collation 2
- Smoothie 2 : **Fraîcheur Verte**

Jour 14

Cheat Day Journée de plaisir

Jour 15

- Smoothie 1 : **Délice PA**
- Collation 1
- Déjeuner sain
- Collation 2
- Smoothie 2 : **Esprit Vert**

Jour 16

- Smoothie 1 : **Frais Rosé**
- Collation 1
- Déjeuner sain
- Collation 2
- Smoothie 2 : **Fraîcheur Végétale**

Jour 17

- Smoothie 1 : **Douceur Estivale**
- Collation 1
- Déjeuner sain
- Collation 2
- Smoothie 2 : **Vitalité Printanière**

Jour 18

- Smoothie 1 : **Fusion Fruité**
- Collation 1
- Déjeuner sain
- Collation 2
- Smoothie 2 : **Délice Fruité**

Jour 19

- Smoothie 1 : **Énergie Fruitée**
- Collation 1
- Déjeuner sain
- Collation 2
- Smoothie 2 : **Crémeux Pomme**

Jour 20

- Smoothie 1 : **Délice Figué**
- Collation 1
- Déjeuner sain
- Collation 2
- Smoothie 2 : **Fraîcheur Tropicale**

JOUR 21

Partagez-nous vos résultats sur le **groupe facebook privé**, par mail (emma@happy-smoothie.com) ou via notre Instagram ([happysmoothie_](https://www.instagram.com/happysmoothie_))

Après les 21 jours

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 par remplacer seulement le petit-déjeuner par vos smoothies préférés. La semaine d'après, vous pourrez 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 !

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.

→ happy-smoothie.com/fit-five-programme

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 notre plan de réinitialisation alimentaire de 21 jours avec ce challenge, nous le recommandons 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 festif.

→ happy-smoothie.com/plan-de-repas-minceur

Après les 21 jours (BONUS)

Pour vous aider à ne plus prendre de poids et à éviter l'effet yoyo après le challenge, nous vous offrons un bonus exclusif.

Bonus Offert : Éviter l'Effet Yoyo

Nous savons qu'après avoir testé de nombreux régimes, le plus difficile est souvent "l'après", avec la **peur de reprendre le poids perdu**. Les régimes stricts conduisent souvent à une reprise rapide des kilos perdus, c'est pourquoi notre approche est différente.

Mais pour être sûr que vous ne repreniez pas les kilos perdus après le challenge, et mettre toutes les chances de votre côté pour **avoir des résultats sur le long terme**, nous vous **offrons un bonus exclusif**.

Celui-ci vous aidera à **éviter l'effet yoyo après le Challenge**. Ce bonus contient des astuces et des conseils pratiques pour maintenir vos résultats à long terme, en vous assurant de rester en forme et en bonne santé.

Si vous souhaitez accéder au **bonus offert : Éviter l'Effet Yoyo**



SCANNEZ-MOI

Pssst :

Vous pouvez aussi y accéder via :

happy-smoothie.com/eviter-l-effet-yoyo



HAPPY
Smoothie

**Vous avez des
QUESTIONS ?**



Questions fréquentes

Au cours de la dernière année, nous avons reçu beaucoup de questions sur le régime à base de smoothies et les smoothies en général. Les questions suivantes sont les questions et les commentaires les plus courants que nous recevons et devraient répondre à toutes vos préoccupations.

1 Puis-je changer les smoothies ?

Vous pouvez modifier les smoothies chaque semaine si vous le souhaitez, mais si vous modifiez les smoothies de différentes semaines, les listes de courses ne seront plus exactes.

2 Est-ce que je peux changer des aliments ?

Si vous souhaitez substituer des ingrédients, veuillez vous référer au guide de substitution à la page 17. Si vous ajoutez des ingrédients supplémentaires, cela changera à la fois le goût et la consistance.

3 Est-ce que je peux prendre le smoothie quand je veux ?

Nous vous suggérons de remplacer le petit-déjeuner et le dîner par un smoothie, mais si vous souhaitez remplacer le petit-déjeuner et le déjeuner à la place et prendre un dîner régulier, c'est ok. Gardez simplement votre dîner à environ 450 calories.

4 Mon smoothie est trop épais ou trop liquide

Il y a beaucoup de raisons pour lesquelles votre smoothie pourrait ne pas être parfait même si vous suivez la recette. Cela a à voir avec la maturité des fruits, la puissance du mixeur et bien d'autres choses. Si votre smoothie est trop épais, ajoutez 1/4 tasse de liquide à la fois et mélangez à nouveau jusqu'à ce qu'il ait la consistance désirée. Si le smoothie est trop liquide, vous pouvez essayer d'ajouter des glaçons et de mélanger à nouveau.

5

Je n'aime pas le goût de mon smoothie

Cela dépend de ce que vous n'aimez pas. Si ce n'est pas assez sucré, vous pouvez ajouter une 1/2 cuillère à café de miel ou 1/2 datte pour ajouter un peu de douceur supplémentaire. Nous avons fait de notre mieux pour rendre le smoothie aussi délicieux que possible et toujours sain !

6

Est-ce que je dois tout boire ?

Oui. Cependant, boire trop vite entraînera une accumulation excessive de gaz dans votre estomac et peut entraîner une sensation de ballonnement. Si cela vous semble trop, buvez ce que vous pouvez et emportez le reste avec vous pour une collation.

7

Est-ce que je peux préparer les smoothies à l'avance ?

Vous pouvez certainement ! Si vous n'avez pas beaucoup de temps pendant la journée, c'est la meilleure option. Une fois que vous mélangez un smoothie, les fruits et légumes commencent à s'oxyder et perdent lentement leur valeur nutritive. Idéalement, buvez immédiatement pour une absorption maximale des nutriments et un meilleur goût. Vous pouvez stocker jusqu'à 12 heures. Assurez-vous de bien le secouer avant de le boire.

8

Pourquoi est-ce que je me sens ballonné ?

C'est généralement un signe que votre corps s'adapte à l'augmentation de l'apport en fibres. Cela devrait passer dans quelques jours. Cela pourrait aussi être un symptôme de boire les smoothies trop vite. Nous savons qu'ils ont bon goût, mais essayez de siroter tranquillement.

9

Je suis allergique à un ingrédient

Si vous êtes allergique à un ingrédient, veuillez vous référer au guide de substitution à la page 17.

10

Je n'ai pas le temps de faire les smoothies

C'est pourquoi la préparation est si importante. Oui, les smoothies demandent un peu plus de travail que d'ouvrir un sac de chips et d'y plonger les mains, mais l'effet sur votre santé est bien plus positif. Suivez le guide de préparation pour que tout soit préparé à l'avance. Tout ce que vous avez à faire est de tout mettre dans le blender et de le lancer !

11

Je ne trouve pas certains ingrédients

Si vous ne trouvez pas un ingrédient, il se peut qu'il ne soit pas de saison ou que l'épicerie soit en rupture de stock. Vérifiez la section des congélateurs pour voir s'il existe une version congelée de celui-ci. Sinon, consultez notre **guide de substitution à la page 17**. Dans la plupart des recettes, nous avons énuméré des substituts. Par exemple, la papaye n'est pas toujours facile à trouver, vous pouvez donc utiliser des pêches à la place.

12

Est-ce que je dois acheter bio ?

Le bio est préférable, mais nous préférons que vous mangiez des fruits et légumes plutôt que rien du tout. Donc, si vous le pouvez, optez pour le bio et si vous ne le pouvez pas, ne vous inquiétez pas. En fin de compte, vous bénéficierez toujours des bienfaits des produits.

13

Les fruits & légumes sont trop chers

Assurez-vous de suivre notre guide d'achat. Les moyens d'économiser de l'argent sont d'acheter en vrac, d'acheter en saison et d'acheter surgelé. Vous pouvez également vous rendre au marché de producteurs locaux pour faire de bonnes affaires. Les aliments malsains sont très bon marché, c'est l'un des plus gros problèmes de l'industrie alimentaire. Vous devez commencer à investir dans votre santé.

14

Et le café et l'alcool ?

Un verre de vin de temps en temps n'est pas néfaste, mais n'en faites pas une habitude. Le café est également bon avec modération. Les smoothies devraient vous donner beaucoup d'énergie, mais si vous devez absolument prendre du café, n'en prenez pas plus d'une tasse par jour.

15

Est-ce que je peux faire le challenge avec un ami ?

Bien sûr ! Plus on est de fous, plus on rit. Si vous souhaitez le faire avec un partenaire, assurez-vous simplement de doubler les quantités et de mettre à jour les listes de courses. Vous pouvez soit préparer deux smoothies à la fois dans un grand mélangeur, soit en faire un à la fois.

16

Je suis végétarien / végétalien / végan

Les smoothies sont végétaliens et végétariens. Pour vos repas et collations réguliers, nous avons fourni des échantillons végétariens et végétaliens. Dans la plupart des cas, vous vous concentrerez sur des aliments riches en protéines comme les haricots et le quinoa. Si certains des aliments ne vous conviennent pas, vous pouvez consulter notre **guide de substitution page 17**.

17

Pourquoi je n'ai pas perdu de poids ?

Si vous ne perdez pas de poids, il y a de fortes chances qu'il y ait des calories supplémentaires qui se fauillent quelque part. Assurez-vous que votre repas principal ne dépasse pas 450 calories et que vos collations contiennent moins de 150 calories. Soyez conscient de la taille de vos portions. N'oubliez pas que même une petite poignée de noix peut contenir près de 200 calories.

18

J'ai terminé le challenge que faire maintenant ?

Cela dépend de ce que vous voulez faire maintenant. Veuillez consulter la page 125 pour plus d'informations.

19

Où sont les informations nutritionnelles ?

Nous ne voulons pas que vous vous concentriez sur les informations nutritionnelles. Nous avons conçu ce programme pour inonder votre corps de nutriments essentiels pendant 21 jours. La plupart des gens prennent de mauvaises décisions concernant la qualité des aliments lorsqu'ils commencent à regarder les calories, les glucides et les graisses, alors nous voulons que vous nous laissiez cette responsabilité. Suivez notre exemple et vous perdrez du poids !

HAPPY
Smoothie

Nos recettes SMOOTHIES



Avant de perdre du poids

Pourquoi se prendre en photo avant de se lancer ?

Vous êtes prêt à vous lancer dans le défi des smoothies minceur ? Avant de plonger dans ce voyage efficace et délicieux, voici une étape importante à ne pas négliger :

- **Avant de commencer : prendre une photo de vous et noter votre poids actuel**

Pourquoi est-ce si crucial ? Parce que ces images et ces chiffres seront vos points de référence. Ils vous permettront de voir les progrès que vous accomplirez au fil des 21 jours de notre programme. Vous pourrez ressentir la différence dans vos vêtements et célébrer vos réussites à la fin du défi.

Lorsque vous vous sentez fatigué ou que vous avez des doutes, jetez un coup d'œil à cette photo du "vous" d'avant. Rappelez-vous à quel point vous avez progressé depuis ce point de départ, et laissez cela vous donner l'élan nécessaire pour continuer.

Le groupe Facebook Secret

Saviez-vous que lorsque vous avez accès à notre programme de 21 jours, vous débloquez également une porte secrète vers une communauté dynamique et bienveillante ?

En effet, en tant que membre de notre programme, vous avez automatiquement accès à un **groupe Facebook privé**, réservé exclusivement aux participants comme vous. Imaginez-vous entouré de personnes partageant les mêmes objectifs que vous, toutes déterminées à améliorer leur santé et leur bien-être.

Dans ce groupe, vous pourrez poser des questions, partager vos réussites et vos défis, et échanger des idées avec d'autres membres de la communauté. C'est un endroit où vous pouvez vous sentir soutenu et encouragé à chaque étape de votre voyage vers une meilleure version de vous-même.

Si vous souhaitez accéder au groupe facebook privé



SCANNEZ-MOI

Pssst :

Vous pouvez aussi y accéder via :

facebook.com/groups/happy.smoothie.challenge

Avant de perdre du poids

Les cadeaux à l'intérieur du groupe

Et ce n'est pas tout ! Nous organisons des petits jeux et des **concours amusants** à l'intérieur du groupe Facebook secret, avec des **prix spéciaux à gagner (carte-cadeau Amazon de 100€, de 50€ ou même des blenders...)**. Oui, vous avez bien lu !

Pour participer, il faudra que vous postiez vos résultats en photo ou alors une photo de vous avec le livre ou bien une photo de vous avec vos smoothies si vous avez opté pour l'e-book ! Cela dépendra des conditions et de vos envies.

Alors, la prochaine fois que vous préparez l'une de nos délicieuses recettes, souvenez-vous qu'il y a toute une communauté qui vous soutient dans votre coin et qui attend juste d'interagir avec vous !

Si vous souhaitez accéder au **groupe facebook privé**



SCANNEZ-MOI

Pssst :

Vous pouvez aussi y accéder via :

facebook.com/groups/happy.smoothie.challenge



**LA SEULE PERSONNE QUI
PEUT VOUS EMPÊCHER
D'ATTEINDRE VOS
OBJECTIFS C'EST
VOUS.**

Jackie Joyner-Kersey

GAGNER LA SEMAINE À VENIR.

Bienvenue dans le Challenge Happy Smoothie Challenge. Le Challenge de 21 jours qui contient tous les outils dont vous avez besoin pour perdre du poids tout en vous faisant plaisir.

Des recettes de smoothies détaillées aux listes de courses hebdomadaires, en passant par des conseils de préparation et des guides de substitution d'aliments, c'est la clé qui vous permettra de retrouver votre ligne sans privation.

Le parcours de chacun est différent. Alors, que vous vous efforciez d'atteindre un objectif de perte de poids spécifique ou d'optimiser votre santé au quotidien, ce Challenge vous aidera à rester motivé et à réussir.

Allons-y.

Semaine 1 : Liste de courses

Fruits (frais ou surgelé)

- Banane (4)
- Mangue (3)
- Kiwi (2)
- Pomme (2)
- Orange (1)
- Ananas (1 tasse)
- Abricots (1 tasse)
- Myrtilles (1 tasse)
- Fraises (1 tasse)
- Framboises (1 tasse)

Liquides

- Lait d'amande sans sucre (1.5L)
- Lait de coco (1.5L)
- Jus de citron
(3 cuillères à soupe)



Légumes

- Carotte (1)
- Avocat (1)
- Laitue Romaine (1 poignée)
- Gingembre frais (1)
- Menthe fraîche
(3 cuillères à soupe)
- Purée de citrouille
en conserve (1/2 tasse)

Divers


- Yaourt Grec nature (2)
- Graines de lin
(3 cuillères à soupe)
- Graines de chia
(3 cuillère à soupe)
- Graines de sésame
(3 cuillères à soupe)
- Graines de tournesol
(2 cuillère à soupe)
- Sucre de coco
(6 cuillères à soupe)
- Cacao en poudre
(1 cuillère à soupe)
- Beurre d'amande sans sucre
(1 cuillère à soupe)
- Cannelle en poudre
(1 cuillère à café)
- Noix de muscade en poudre
(1 cuillère à café)
- Miel (1 cuillère à café)

***Ce qui n'est pas commencé aujourd'hui
n'est jamais terminé demain.***

Goethe



Jour 1

 Fait!

JOUR 1 - SMOOTHIE 1

Boom de Vitamines

Le smoothie 'Boom de vitamines' combine la douceur des bananes, l'acidité rafraîchissante des pommes, et le piquant tropical du kiwi. Enrichi d'une touche de lait d'amande pour la douceur et de graines de lin pour une dose d'Oméga-3. En plus d'être délicieux, ce smoothie est également très nutritif grâce à la présence de vitamines, de minéraux et de fibres. Il se prépare facilement en mixant des pommes et des kiwis pelés et coupés en morceaux, avec un peu d'eau ou de lait végétal si vous le souhaitez.

INGRÉDIENTS

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

CONSIGNES

1. Versez le lait d'amande et le jus de citron puis les graines de lin.
2. Ajoutez le kiwi, la pomme, la banane épluchés et coupés grossièrement.
3. Enfin, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène.


LE SAVIEZ-VOUS ?

Le sucre des fruits, ou fructose naturel, est accompagné de fibres, de vitamines et de minéraux, ce qui ralentit l'absorption du sucre par l'organisme et aide à réguler la glycémie. En revanche, le sucre industriel, souvent du saccharose ou du sirop de maïs, est rapidement absorbé, ce qui peut entraîner des pics de glycémie et contribuer à des problèmes de santé à long terme comme le diabète de type 2 ou l'obésité.



Journal de suivi

Jour 1

 **Fait!**

JOUR 1 - SMOOTHIE 2

Smoothie Tonique

Le smoothie 'Tonique' est une fusion raffinée et rafraîchissante de myrtilles juteuses et de lait de coco crémeux, rehaussée d'une touche de yaourt grec pour un fini onctueux. Les graines de chia ajoutent une texture intéressante ainsi que des oméga-3, des fibres et des protéines, rendant ce smoothie aussi nutritif que délicieux. Ce smoothie est également très nutritif grâce à la présence de vitamines, de minéraux et de fibres, qui sont bénéfiques pour la santé.

INGRÉDIENTS

- 1x tasse de myrtilles
- 1x yaourt Grec nature
- 1x tasse de lait de coco
- 1x cuillère à soupe de sucre de coco
- 1x cuillère à soupe de menthe fraîche
- 1x cuillère à soupe de graines de chia

CONSIGNES


1. Versez le lait de coco et le yaourt Grec puis les graines de chia et le sucre de coco.
2. Ajoutez les myrtilles et la menthe.
3. Enfin, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le lait d'amande apporte une touche légère et noisettée aux smoothies, idéal pour ceux qui surveillent les calories. Le lait de coco offre une richesse crémeuse et un goût tropical, fournissant des acides gras énergisants. L'eau, neutre, dilue sans ajouter de calories ni altérer les saveurs, parfait pour une option la plus légère. À vous de faire votre choix à chaque smoothie en fonction de vos préférences !

Checklist de la Journée

JOUR 1

-   
- Avez-vous bu vos 2 smoothies minceurs ?
 - Votre repas libre était-il raisonnable en calories ?
 - Avez-vous bien dormi ?
 - Vous êtes-vous bien hydraté en eau toute la journée ?
 - Avez-vous eu la sensation de faim ?
 - Si oui, avez-vous pris des collations saines pour réduire cette sensation de faim ?
 - Avez-vous grignoté entre les repas, des aliments à base de sucre transformé ?
 - Vous êtes-vous senti mieux qu'hier ?
 - Si non, pourquoi :



Autres notes ou apprentissages de la journée :



SCANNEZ-MOI


Partagez vos avancées sur le groupe Facebook

Célébrez même les petites victoires.

H. Jackson Brown, Jr



Jour 2

 Fait!

JOUR 2 - SMOOTHIE 1

Douceur Rosée

Le smoothie 'Douceur Rosée' est une délicieuse combinaison de fraises et de banane crémeuse, mélangée avec du lait d'amande. Une cuillère à soupe de sucre de coco enrichit ce mélange d'une douceur exquise et naturelle, tandis que les graines de tournesol ajoutent une touche de croquant nutritif, riche en vitamines E et B et minéraux. Ce smoothie est non seulement irrésistible mais aussi fortifiant, idéal pour un petit déjeuner énergisant.

INGRÉDIENTS

- 1x tasse de fraises
- 1x banane
- 1x cuillère à soupe de sucre de coco
- 1x tasse de lait d'amande
- 1x cs de graines de tournesol

CONSIGNES


1. Versez le lait d'amande puis les graines de tournesol et le sucre de coco.
2. Ajoutez les fraises et la banane.
3. Enfin, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Mixer des fruits congelés plutôt que frais peut être avantageux pour plusieurs raisons. Les fruits congelés sont souvent cueillis à maturité et surgelés rapidement, préservant ainsi leur valeur nutritive, y compris vitamines et antioxydants. De plus, utiliser des fruits congelés dans les smoothies ajoute de la consistance. C'est une manière efficace de profiter de fruits hors saison sans compromettre leur qualité nutritionnelle.



Jour 2

 Fait!

JOUR 2 - SMOOTHIE 2

Mango Paradis

Le smoothie 'Mango Paradis' riche en vitamines A et C grâce à la mangue est combiné avec la fraîcheur revigorante de la menthe, connue pour faciliter la digestion. Le lait de coco, apporte une onctuosité, mais également une source précieuse d'acides gras qui peuvent aider à booster le métabolisme. Le jus de citron, ajoute une touche de peps et augmente l'absorption du fer. Enfin, les graines de chia, chargées d'Oméga-3, de fibres et de protéines permettent à ce smoothie d'être une bombe nutritive.

INGRÉDIENTS

- 1x mangue coupée en dés
- 1x cuillère à soupe de menthe fraîche hachée
- 1x tasse de lait de coco
- 1x cuillère à soupe de jus de citron
- 1x cuillère à soupe de graines de chia

CONSIGNES


1. Versez le lait de coco et le jus de citron puis les graines de chia.
2. Ajoutez la mangue et la menthe.
3. Enfin, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour économiser sur les smoothies, optez pour des fruits de saison, moins chers et plus goûteux. Acheter en gros et congeler permet de profiter des promotions sans sacrifier la qualité. Intégrer des légumes abordables comme les épinards ou les carottes peut également réduire le coût tout en ajoutant des nutriments.

Checklist de la Journée

JOUR 2

-   
- Avez-vous bu vos 2 smoothies minceurs ?
 - Votre repas libre était-il raisonnable en calories ?
 - Avez-vous bien dormi ?
 - Vous êtes-vous bien hydraté en eau toute la journée ?
 - Avez-vous eu la sensation de faim ?
 - Si oui, avez-vous pris des collations saines pour réduire cette sensation de faim ?
 - Avez-vous grignoté entre les repas, des aliments à base de sucre transformé ?
 - Vous êtes-vous senti mieux qu'hier ?
 - Si non, pourquoi :



Autres notes ou apprentissages de la journée :



SCANNEZ-MOI


Partagez vos avancées sur le groupe Facebook

***La vie est ce que nous en faisons.
Il en a toujours été ainsi et il en
sera toujours ainsi.***

H. Jackson Brown, Jr



Jour 3

 Fait!

JOUR 3 - SMOOTHIE 1

Éclat d'Orange

Le smoothie "Éclat d'Orange" offre une explosion de saveurs vitaminées et revitalisantes. L'orange et la carotte, apporte une dose généreuse de vitamine C et de bêta-carotène pour renforcer le système immunitaire et préserver la santé de la peau. Le gingembre ajoute une note épicée et revigorante, idéale pour stimuler la digestion et apaiser les maux d'estomac. Le lait de coco crée une texture onctueuse tout en fournissant des acides gras sains pour le cœur.

INGRÉDIENTS

- 1x orange épluchée et coupée en dés
- 1x carotte pelée et coupée en dés
- 1x cuillère à soupe de gingembre frais
- 1x tasse de lait de coco
- 1x cuillère à soupe de sucre de coco
- 1x cuillère à soupe de graines de lin

CONSIGNES

1. Versez le lait de coco puis les graines de lin et le sucre de coco.
2. Ajoutez l'orange et la carotte pelées et coupées en dés, ainsi que le gingembre frais.
3. Enfin, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour que les bananes soient idéales dans les smoothies, il est préférable de les utiliser lorsqu'elles sont bien mûres, car elles sont plus douces et plus faciles à mixer. Congeler les bananes préalablement pelées peut non seulement préserver leur saveur optimale, mais aussi ajouter une texture crémeuse aux smoothies sans nécessiter de glace supplémentaire.



Jour 3

 Fait!

JOUR 3 - SMOOTHIE 2

Crémeux Cacao

Le smoothie "Crémeux Cacao" marie l'onctuosité de l'avocat avec la douceur du lait d'amande pour créer une boisson nourrissante. Les graines de sésame apportent une texture croquante et une dose supplémentaire de nutriments, notamment des acides gras essentiels et des minéraux. Ce smoothie est une délicieuse façon de se faire plaisir tout en bénéficiant des bienfaits pour la santé de ses ingrédients.

INGRÉDIENTS

1x avocat épluché et coupé en dés
1x tasse de lait d'amande
1x cs de cacao en poudre
1x cs de graines de sésame

CONSIGNES




1. Versez le lait d'amande puis ajoutez le cacao en poudre et les graines de sésame.
2. Ajoutez l'avocat épluché et coupé en dés.
3. Enfin, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour conserver un smoothie plus longtemps, vous pouvez le verser dans un récipient hermétique et le stocker au réfrigérateur, où il restera frais pendant environ 24 heures. Ajouter un peu de jus de citron avant de le réfrigérer peut aussi aider à préserver la couleur et la saveur, car l'acidité du citron ralentit l'oxydation des ingrédients.

Checklist de la Journée

JOUR 3

-   
- Avez-vous bu vos 2 smoothies minceurs ?
 - Votre repas libre était-il raisonnable en calories ?
 - Avez-vous bien dormi ?
 - Vous êtes-vous bien hydraté en eau toute la journée ?
 - Avez-vous eu la sensation de faim ?
 - Si oui, avez-vous pris des collations saines pour réduire cette sensation de faim ?
 - Avez-vous grignoté entre les repas, des aliments à base de sucre transformé ?
 - Vous êtes-vous senti mieux qu'hier ?
 - Si non, pourquoi :



Autres notes ou apprentissages de la journée :



SCANNEZ-MOI

Partagez vos avancées sur le groupe Facebook

***Mangez sainement, dormez bien,
respirez profondément,
bougez harmonieusement.***

Jean-Pierre Barral



Jour 4

 Fait!

JOUR 4 - SMOOTHIE 1

Paradis tropical

Le smoothie "Paradis Tropical" marie l'ananas juteux avec la douceur sucrée de la mangue pour une explosion de saveurs tropicales. Le lait de coco apporte une onctuosité, tandis que le gingembre frais râpé ajoute une touche épicée, idéale pour renforcer le système immunitaire. Les graines de tournesol fournissent une dose supplémentaire de nutriments, notamment des vitamines E et B ainsi que des minéraux. Ce smoothie est non seulement délicieux, mais aussi revitalisant.

INGRÉDIENTS

1x tasse d'ananas frais ou surgelé
1x mangue coupée en dés
1x tasse de lait de coco
1x cuillère à soupe de gingembre frais
1x cs de graines de tournesol

CONSIGNES

1. Versez le lait de coco puis ajoutez les graines de tournesol et le gingembre frais.
2. Ajoutez l'ananas et la mangue coupés en dés.
3. Enfin, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour combattre les envies de sucre, privilégiez des aliments riches en protéines, en fibres et en bons gras, car ils aident à stabiliser la glycémie et à prolonger la sensation de satiété. Boire suffisamment d'eau tout au long de la journée peut également réduire les fringales, car parfois la soif est confondue avec la faim. Enfin, occuper votre esprit et votre corps avec des activités comme la marche ou la méditation !



Jour 4

 Fait!

JOUR 4 - SMOOTHIE 2

Automnal Réconfort

Le smoothie "Automnal Réconfortant" combine la douceur crémeuse du lait d'amande avec la richesse réconfortante du beurre d'amande. La purée de citrouille ajoute une touche automnale, riche en fibres et en vitamines. La cannelle et la noix de muscade apportent des saveurs chaudes et épicées, évoquant les plaisirs de la saison. La laitue romaine ajoute une fraîcheur inattendue, tandis que le yaourt grec nature apporte une texture veloutée et une dose supplémentaire de protéines.

INGRÉDIENTS

- 1x tasse de lait d'amande
- 1x cs de beurre d'amande
- 1/2 tasse de purée de citrouille
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1x cc de noix de muscade
- 1x poignée (30 g) de laitue romaine
- 1x yaourt Grec nature

CONSIGNES




1. Versez le lait d'amande, le yaourt Grec et le beurre d'amande.
2. Ajoutez la purée de citrouille, la cannelle, la noix de muscade et la laitue romaine.
3. Enfin, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Ajouter de bonnes graisses dans les smoothies peut être bénéfique pour la santé et la satiété. Intégrer des avocats, qui sont riches en acides gras mono-insaturés, peut vous aider à vous sentir rassasié plus longtemps. Des graines de chia ou de lin, riches en oméga-3, ou une cuillère de beurre d'amande ou de noix de cajou, sont également d'excellentes sources de graisses saines.

Checklist de la Journée

JOUR 4

-   
- Avez-vous bu vos 2 smoothies minceurs ?
 - Votre repas libre était-il raisonnable en calories ?
 - Avez-vous bien dormi ?
 - Vous êtes-vous bien hydraté en eau toute la journée ?
 - Avez-vous eu la sensation de faim ?
 - Si oui, avez-vous pris des collations saines pour réduire cette sensation de faim ?
 - Avez-vous grignoté entre les repas, des aliments à base de sucre transformé ?
 - Vous êtes-vous senti mieux qu'hier ?
 - Si non, pourquoi :



Autres notes ou apprentissages de la journée :



SCANNEZ-MOI

Partagez vos avancées sur le groupe Facebook

***Prenez soin de votre corps,
c'est le seul endroit où
vous pouvez vivre.***

Jim Rohn



Jour 5

 Fait!

JOUR 5 - SMOOTHIE 1

Fruits Rouges Énergisant

Le smoothie "Fruits Rouges Énergisant" allie la douceur de la banane avec la fraîcheur acidulée des baies, telles que les fraises, les myrtilles et les framboises, pour une explosion de saveurs fruitées. Le lait d'amande crée une base crémeuse et légère, tandis qu'une cuillère à soupe de sucre de coco ajoute une touche de douceur naturelle. Les graines de sésame offrent une texture croquante et une dose supplémentaire de nutriments, tels que des protéines et des minéraux.

INGRÉDIENTS

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

CONSIGNES

1. Versez le lait d'amande puis ajoutez les graines de sésame et le sucre de coco.
2. Ajoutez la banane et les baies (fraises, myrtilles, framboises...).
3. Enfin, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les smoothies offrent de nombreux bénéfices pour la santé. Ils permettent une consommation facile et rapide de divers fruits et légumes, augmentant ainsi votre apport quotidien en vitamines, minéraux et fibres. Vous pouvez également bénéficier d'un apport en protéines et en bonnes graisses, ce qui contribue à une meilleure satiété et un métabolisme équilibré. Les smoothies peuvent aussi être hydratants.



Jour 5

 Fait!

JOUR 5 - SMOOTHIE 2

Tropical Velouté

Le smoothie "Tropical Velouté" marie la douceur des abricots avec l'exotisme sucré de la mangue, créant ainsi une explosion de saveurs tropicales. Le lait de coco ajoute une texture crémeuse et une saveur subtilement sucrée qui complète parfaitement le mélange. Une cuillère à soupe de graines de chia vient enrichir ce smoothie de ses bienfaits nutritionnels, notamment ses oméga-3, ses fibres et ses protéines.

INGRÉDIENTS

- 1x tasse d'abricots frais ou surgelés
- 1x mangue coupée en dés
- 1x tasse de lait de coco
- 1x cuillère à soupe de graines de chia

CONSIGNES

1. Versez le lait de coco puis ajoutez les graines de chia.
2. Ajoutez les abricots et la mangue coupés en dés.
3. Enfin, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les fruits mixés dans les smoothies permettent de combiner facilement divers fruits et légumes, boostant ainsi votre apport en vitamines et minéraux. C'est une méthode pratique et rapide pour intégrer plus de nutriments dans votre alimentation, particulièrement utile pour les personnes souvent pressées.

Checklist de la Journée

JOUR 5

- | | ✓ | ✗ |
|---|--------------------------|--------------------------|
| • Avez-vous bu vos 2 smoothies minceurs ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Votre repas libre était-il raisonnable en calories ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Avez-vous bien dormi ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Vous êtes-vous bien hydraté en eau toute la journée ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Avez-vous eu la sensation de faim ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| → Si oui, avez-vous pris des collations saines pour réduire cette sensation de faim ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Avez-vous grignoté entre les repas, des aliments à base de sucre transformé ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Vous êtes-vous senti mieux qu'hier ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| → Si non, pourquoi : | | |



Autres notes ou apprentissages de la journée :



SCANNEZ-MOI


Partagez vos avancées sur le groupe Facebook

***Je ne change pas,
je deviens simplement
+ moi-même.***

Joyce Carol Oates



Jour 6

 Fait!

JOUR 6 - SMOOTHIE 1

Super Vert

Le smoothie "Super Vert" marie la vivacité du kiwi avec la douceur croquante de la pomme pour une explosion de saveurs rafraîchissantes. Le lait d'amande ajoute une texture onctueuse. Une cuillère à soupe de jus de citron apporte une touche d'acidité rafraîchissante, tandis que le gingembre frais râpé ajoute une note épicée revigorante, idéale pour stimuler la digestion. Les graines de lin fournissent une dose supplémentaire d'oméga-3, de fibres et de protéines.

INGRÉDIENTS

- 1x kiwi épluché
- 1x pomme coupée en dés
- 1x tasse de lait d'amande
- 1x cuillère à soupe de jus de citron
- 1x cs de gingembre frais râpé
- 1x cuillère à soupe de graines de lin

CONSIGNES

1. Versez le lait d'amande et le jus de citron puis les graines de lin.
2. Ajoutez le kiwi, la pomme, et le gingembre frais râpé, tous épluchés et coupés grossièrement.
3. Enfin, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Si vous souhaitez profiter d'un dîner normal avec votre famille ou si vous prévoyez de sortir, vous pouvez prendre un smoothie pour le petit-déjeuner et le déjeuner à la place, puis prendre un dîner régulier. Assurez-vous simplement que votre dîner contient environ 450 calories ou moins. Vous pouvez également prendre vos 2 collations quand vous le souhaitez dans la journée.



Jour 6

 Fait!

JOUR 6 - SMOOTHIE 2

Fusion Fructueuse

Le smoothie "Fusion Fructueuse" allie la douceur des framboises avec la crémeuse banane pour une explosion de saveurs fruitées. Le lait de coco ajoute une texture veloutée et une note exotique, tandis que la menthe fraîche hachée apporte une fraîcheur revigorante. Une cuillère à soupe de sucre de coco ajoute une touche de douceur naturelle, tandis que les graines de sésame offrent une texture croquante et une dose supplémentaire de nutriments.

INGRÉDIENTS

- 1x tasse de framboises
- 1x banane
- 1x tasse de lait de coco
- 1x cs de menthe fraîche hachée
- 1x cuillère à soupe de sucre de coco
- 1x cs de graines de sésame

CONSIGNES




1. Versez le lait de coco puis ajoutez les graines de sésame et le sucre de coco.
2. Ajoutez la banane, les framboises, et la menthe fraîche hachée.
3. Enfin, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Boire des smoothies minceur est plus intéressant que de suivre un régime kéto pour perdre du poids. Les smoothies sont pleins de bonnes choses comme les fibres et les protéines, ce qui garde votre corps en forme sans vous rendre fatigué ou malade comme parfois avec le kéto. Ils sont pratiques et vous pouvez les faire selon vos goûts. En résumé, les smoothies sont une bonne option pour rester en forme et se sentir bien.

Checklist de la Journée

JOUR 6

-   
- Avez-vous bu vos 2 smoothies minceurs ?
 - Votre repas libre était-il raisonnable en calories ?
 - Avez-vous bien dormi ?
 - Vous êtes-vous bien hydraté en eau toute la journée ?
 - Avez-vous eu la sensation de faim ?
 - Si oui, avez-vous pris des collations saines pour réduire cette sensation de faim ?
 - Avez-vous grignoté entre les repas, des aliments à base de sucre transformé ?
 - Vous êtes-vous senti mieux qu'hier ?
 - Si non, pourquoi :



Autres notes ou apprentissages de la journée :



SCANNEZ-MOI

Partagez vos avancées sur le groupe Facebook

***S'aimer soi-même est le
début d'une histoire d'amour
qui dure toute la vie.***

Oscar Wilde

Semaine 2 : Liste de courses

Fruits (frais ou surgelé)

- Banane (5)
- Pomme (4)
- Orange (2)
- Citron vert (1)
- Fruits rouges (2 tasses)

Liquides

- Lait d'amande sans sucre (1.5L)
- Lait de coco (1.5L)
- Jus de citron
(2 cuillères à soupe)



Légumes

- Avocat (2)
- Concombre (2)
- Gingembre frais (1)
- Épinards (1 poignée)
- Céleri (1 branche)
- Potirons (200g)

Divers

- Yaourt Grec nature (2)
- Sucre de coco
(6 cuillères à soupe)
- Graines de tournesol
(2 cuillères à soupe)
- Graines de chia
(2 cuillères à soupe)
- Graines de sésame
(2 cuillères à soupe)
- Graines de lin
(1 cuillère à soupe)
- Noix de muscade en poudre
(1 cuillère à café)
- Noix (1 tasse : noix de cajou
ou noix de pécan ou noix de
macadamia)
- Flocons d'avoine (1 tasse)
- Cannelle en poudre
(2 cuillères à café)
- Miel (1 cuillère à café)

***Je n'y suis peut-être pas encore,
mais j'en suis plus proche qu'hier.***

José N. Harris



Jour 8

 Fait!

JOUR 8 - SMOOTHIE 1

Boisson de saison

Le smoothie "Boisson de saison" marie la crémeuse texture du yaourt grec nature avec la fraîcheur des fruits rouges pour une explosion de saveurs acidulées. Le lait d'amande ajoute une douceur subtile et une texture légère, tandis qu'une cuillère à soupe de sucre de coco apporte une touche de douceur naturelle. Les graines de tournesol offrent une texture croquante et une dose supplémentaire de nutriments, notamment des protéines et des minéraux.

INGRÉDIENTS

- 1x yaourt Grec nature
- 1x tasse de fruits rouges
- 1x tasse de lait d'amande
- 1x cuillère à soupe de sucre de coco
- 1x cs de graines de tournesol

CONSIGNES


1. Versez le lait d'amande et le yaourt Grec puis ajoutez les graines de tournesol et le sucre de coco.
2. Ajoutez les fruits rouges.
3. Enfin, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le yaourt grec, bien qu'il soit désormais consommé partout dans le monde, trouve ses origines dans la Grèce antique, où il était traditionnellement fabriqué pour conserver le lait de chèvre et de brebis ? Les anciens Grecs utilisaient des méthodes de fermentation pour produire ce yaourt dense et crémeux, qui était apprécié pour sa texture onctueuse et son goût riche.



Jour 8

 Fait!

JOUR 8 - SMOOTHIE 2

Délice Automnal

Le smoothie "Délice Automnal" marie la fraîcheur croquante de la pomme avec la douceur crémeuse de la banane. Le lait de coco ajoute une texture veloutée et une note exotique, tandis qu'une cuillère à café de cannelle en poudre apporte une touche chaleureuse et épicée, évoquant les plaisirs de la saison automnale. En plus de cela, ce smoothie est une excellente source de fibres, de potassium et d'antioxydants.

INGRÉDIENTS

1x pomme coupée en dés
1x banane
1x tasse de lait de coco
1x cc de cannelle en poudre

CONSIGNES




1. Versez le lait de coco et ajoutez la cannelle en poudre.
2. Ajoutez la pomme coupée en dés et la banane.
3. Enfin, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La cannelle, une épice chaude et parfumée souvent utilisée dans les cuisines du monde entier, est en réalité extraite de l'écorce intérieure de l'arbre de cannelle ? Originaire de l'Asie du Sud, la cannelle est obtenue à partir de l'écorce du *Cinnamomum verum*, également connu sous le nom de "cannelier de Ceylan". Une fois récoltée, l'écorce est séchée et ensuite roulée en bâtons ou réduite en poudre.

Checklist de la Journée

JOUR 8

-   
- Avez-vous bu vos 2 smoothies minceurs ?
 - Votre repas libre était-il raisonnable en calories ?
 - Avez-vous bien dormi ?
 - Vous êtes-vous bien hydraté en eau toute la journée ?
 - Avez-vous eu la sensation de faim ?
 - Si oui, avez-vous pris des collations saines pour réduire cette sensation de faim ?
 - Avez-vous grignoté entre les repas, des aliments à base de sucre transformé ?
 - Vous êtes-vous senti mieux qu'hier ?
 - Si non, pourquoi :



Autres notes ou apprentissages de la journée :



SCANNEZ-MOI


Partagez vos avancées sur le groupe Facebook

***Soyez la personne dont vous aviez
besoin lorsque vous étiez plus jeune.***

Ayesha Siddiqi



Jour 9

 Fait!

JOUR 9 - SMOOTHIE 1

Éclat Tropical

Le smoothie "Éclat Tropical" marie la douceur crémeuse de la banane avec la saveur exotique du lait de coco. Le gingembre frais râpé apporte une note épicée et revigorante, idéale pour stimuler la digestion et renforcer le système immunitaire. Les graines de chia offrent une texture croquante et une dose supplémentaire de nutriments, notamment des oméga-3, des fibres et des protéines, faisant de ce smoothie une véritable bombe nutritive.

INGRÉDIENTS

- 1x banane
- 1x tasse de lait de coco
- 1x cuillère à soupe de sucre de coco
- 1x cs de gingembre frais râpé
- 1x cuillère à soupe de graines de chia

CONSIGNES


1. Versez le lait de coco puis ajoutez les graines de chia et le sucre de coco.
2. Ajoutez la banane et le gingembre frais râpé.
3. Enfin, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le sucre de coco, utilisé comme alternative naturelle au sucre raffiné dans de nombreuses recettes, est produit à partir de la sève des fleurs de cocotier ? Ce sucre est extrait des fleurs de cocotier, puis chauffé pour évaporer l'eau, laissant derrière lui un sucre riche en nutriments et au goût délicatement sucré avec des notes de caramel. Ce processus de production relativement simple permet de conserver les nutriments.



Jour 9

 Fait!

JOUR 9 - SMOOTHIE 2

Crème d'Avocat Nutritive

Le smoothie "Crème d'Avocat Nutritive" associe la texture veloutée de l'avocat avec la richesse des noix pour une expérience gustative et nutritive unique. Le lait d'amande ajoute une douceur subtile et une texture légère, tandis qu'une cuillère à soupe de graines de lin offre une touche de croquant et une dose supplémentaire d'oméga-3, de fibres et de protéines. Ce smoothie est non seulement délicieux, mais aussi une véritable bombe nutritive pour soutenir votre bien-être général.

INGRÉDIENTS

- 1x avocat épluché et coupé en dés
- 1x tasse de noix (noix de cajou, noix de pécan, noix de macadamia, etc.)
- 1x tasse de lait d'amande
- 1x cuillère à soupe de graines de lin

CONSIGNES




1. Versez le lait d'amande puis ajoutez les graines de lin.
2. Ajoutez l'avocat épluché et coupé en dés, ainsi que les noix (noix de cajou, noix de pécan, noix de macadamia, etc.).
3. Enfin, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le sucre et le sucre de coco sont deux édulcorants populaires, mais ils ont quelques différences importantes. Le sucre est principalement obtenu à partir de la canne à sucre ou de la betterave sucrière et a un goût légèrement caramélisé. Le sucre de coco, quant à lui, est obtenu à partir du jus de la fleur de cocotier et a un goût légèrement plus complexe.

Checklist de la Journée

JOUR 9

-   
- Avez-vous bu vos 2 smoothies minceurs ?
 - Votre repas libre était-il raisonnable en calories ?
 - Avez-vous bien dormi ?
 - Vous êtes-vous bien hydraté en eau toute la journée ?
 - Avez-vous eu la sensation de faim ?
 - Si oui, avez-vous pris des collations saines pour réduire cette sensation de faim ?
 - Avez-vous grignoté entre les repas, des aliments à base de sucre transformé ?
 - Vous êtes-vous senti mieux qu'hier ?
 - Si non, pourquoi :



Autres notes ou apprentissages de la journée :



SCANNEZ-MOI


Partagez vos avancées sur le groupe Facebook

***La meilleure préparation pour demain
est de faire de son mieux aujourd'hui.***

H. Jackson Brown, Jr



Jour 10

 Fait!

JOUR 10 - SMOOTHIE 1

Crémeux Grec

Le smoothie "Crémeux Grec" marie la richesse crémeuse du yaourt grec nature avec la texture veloutée du lait de coco. Une cuillère à soupe de sucre de coco ajoute une touche de douceur naturelle, tandis que les flocons d'avoine offrent une source de fibres et de glucides complexes pour une énergie durable. Les graines de tournesol ajoutent une texture croquante et une dose supplémentaire de nutriments, notamment des protéines, des acides gras essentiels et des antioxydants.

INGRÉDIENTS

- 1x yaourt Grec nature
- 1x tasse de lait de coco
- 1x cuillère à soupe de sucre de coco
- 1x cs de flocons d'avoine
- 1x cs de graines de tournesol

CONSIGNES

1. Versez le lait de coco et le yaourt Grec puis ajoutez les flocons d'avoine et les graines de tournesol, ainsi que le sucre de coco.
2. Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les flocons d'avoine sont en réalité des grains entiers d'avoine qui ont été découpés et aplaties ? Ce processus de transformation permet de créer des flocons qui cuisent rapidement. En plus d'ajouter de la texture et du goût aux plats, les flocons d'avoine sont également riches en fibres, en protéines et en nutriments essentiels tels que le fer et le magnésium



Jour 10

 **Fait!**

JOUR 10 - SMOOTHIE 2

Vitalité Verte

Le smoothie "Vitalité Verte" combine la crémeuse texture de l'avocat avec la fraîcheur des épinards pour une boisson riche en nutriments. Le lait d'amande ajoute une touche de douceur et une texture légère, tandis qu'une cuillère à soupe de jus de citron apporte une note acidulée rafraîchissante. Les graines de chia ajoutent une texture croquante et une dose supplémentaire d'oméga-3, de fibres et de protéines.

INGRÉDIENTS

- 1x avocat épluché et coupé en dés
- 1x tasse d'épinards frais ou surgelés
- 1x tasse de lait d'amande
- 1x cuillère à soupe de jus de citron
- 1x cuillère à soupe de graines de chia

CONSIGNES




1. Versez le lait d'amande et le jus de citron puis ajoutez les graines de chia.
2. Ajoutez l'avocat épluché et coupé en dés ainsi que les épinards.
3. Enfin, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les épinards, souvent vantés pour leur richesse en nutriments, ont une histoire fascinante remontant à des milliers d'années ? Originaires de Perse (l'actuel Iran), les épinards étaient déjà cultivés il y a plus de 2 000 ans. Cependant, ils ont vraiment gagné en popularité en Europe au début du Moyen Âge, lorsque Catherine de Médicis, originaire d'Italie, est devenue reine de France. Elle raffolait des épinards !

Checklist de la Journée

JOUR 10

-   
- Avez-vous bu vos 2 smoothies minceurs ?
 - Votre repas libre était-il raisonnable en calories ?
 - Avez-vous bien dormi ?
 - Vous êtes-vous bien hydraté en eau toute la journée ?
 - Avez-vous eu la sensation de faim ?
 - Si oui, avez-vous pris des collations saines pour réduire cette sensation de faim ?
 - Avez-vous grignoté entre les repas, des aliments à base de sucre transformé ?
 - Vous êtes-vous senti mieux qu'hier ?
 - Si non, pourquoi :



Autres notes ou apprentissages de la journée :



SCANNEZ-MOI

Partagez vos avancées sur le groupe Facebook

***Si vous êtes heureux,
si vous vous sentez bien,
rien d'autre ne compte.***

Robin Wright



Jour 11

 Fait!

JOUR 11 - SMOOTHIE 1

Délice Épicé

Le smoothie "Délice Épicé" marie la douceur de la banane avec la richesse crémeuse du lait de coco. Une cuillère à soupe de sucre de coco ajoute une touche de douceur naturelle, tandis qu'une cuillère à café de cannelle en poudre et une cuillère à café de muscade en poudre apportent des saveurs chaleureuses et épicées, parfaites pour égayer vos papilles. Les graines de sésame ajoutent une texture croquante et une dose supplémentaire de nutriments.

INGRÉDIENTS

- 1x banane
- 1x tasse de lait de coco
- 1x cuillère à soupe de sucre de coco
- 1x cc de cannelle en poudre
- 1x cc de muscade en poudre
- 1x cs de graines de sésame

CONSIGNES


1. Versez le lait de coco puis ajoutez les graines de sésame, le sucre de coco, la cannelle en poudre, et la muscade en poudre.
2. Ajoutez la banane.
3. Enfin, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La muscade, souvent utilisée pour sa saveur chaude et aromatique dans une variété de plats sucrés et salés, provient de la graine d'un arbre tropical originaire des îles de la Sonde, en Indonésie ? L'arbre de muscade produit des fruits qui contiennent une graine enveloppée dans une coque rouge appelée macis. Cette graine est ensuite séchée et moulue pour produire la muscade en poudre que nous connaissons.



Jour 11

 Fait!

JOUR 11 - SMOOTHIE 2

Hulk

Le smoothie "Hulk" allie la fraîcheur du céleri et du concombre avec la douceur de la pomme pour une expérience revitalisante. Une cuillère à soupe de jus de citron ajoute une note acidulée rafraîchissante, tandis que le lait d'amande offre une texture veloutée et une touche de douceur. Ce smoothie est non seulement délicieux, mais aussi une excellente source de vitamines et de minéraux essentiels pour soutenir votre bien-être général.

INGRÉDIENTS

- 1x branche de céleri
- 1x concombre épluché et coupé en dés
- 1x pomme coupée en dés
- 1x cuillère à soupe de jus de citron
- 1x tasse de lait d'amande

CONSIGNES




1. Versez le lait d'amande et le jus de citron.
2. Ajoutez la branche de céleri, le concombre épluché et coupé en dés, ainsi que la pomme coupée en dés.
3. Enfin, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le céleri, souvent consommé pour sa saveur croquante et rafraîchissante, a une histoire ancienne et riche qui remonte à l'Antiquité ? Originaire de la Méditerranée, le céleri était vénéré par les anciens Grecs et Romains pour ses propriétés médicinales et ses qualités culinaires. En fait, le céleri était utilisé dans des rituels religieux et était considéré comme un symbole de la victoire et de la gloire.

Checklist de la Journée

JOUR 11

-   
- Avez-vous bu vos 2 smoothies minceurs ?
 - Votre repas libre était-il raisonnable en calories ?
 - Avez-vous bien dormi ?
 - Vous êtes-vous bien hydraté en eau toute la journée ?
 - Avez-vous eu la sensation de faim ?
 - Si oui, avez-vous pris des collations saines pour réduire cette sensation de faim ?
 - Avez-vous grignoté entre les repas, des aliments à base de sucre transformé ?
 - Vous êtes-vous senti mieux qu'hier ?
 - Si non, pourquoi :



Autres notes ou apprentissages de la journée :



SCANNEZ-MOI


Partagez vos avancées sur le groupe Facebook

***L'herbe est plus verte
là où on l'arrose.***

Neil Barringham



Jour 12

 Fait!

JOUR 12 - SMOOTHIE 1

Le smoothie de l'Ambition

Le smoothie "de l'Ambition" associe la fraîcheur acidulée du citron vert avec la douceur crémeuse de la banane et du lait de coco. Une cuillère à soupe de sucre de coco ajoute une touche de douceur naturelle pour équilibrer les saveurs. Ce smoothie est non seulement rafraîchissant et délicieux, mais il est également une bonne source de vitamines et de minéraux pour vous aider à rester en forme et en bonne santé.

INGRÉDIENTS

- 1x citron vert
- 1x banane
- 1x tasse de lait de coco
- 1x cuillère à soupe de sucre de coco

CONSIGNES

1. Versez le lait de coco puis ajoutez le sucre de coco.
2. Ajoutez la banane et le citron vert préalablement épluché et coupé en dés.
3. Enfin, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le citron vert, souvent utilisé pour son goût acidulé et rafraîchissant, est en réalité une variété de citron vert originaire d'Asie du Sud-Est, particulièrement des régions telles que l'Inde et la Malaisie ? Connu sous le nom scientifique de *Citrus aurantiifolia*, le citron vert est cultivé dans de nombreuses régions tropicales à travers le monde pour ses fruits juteux et parfumés.



Journal de suivi de la semaine

Jour 12

Fait!

JOUR 12 - SMOOTHIE 2

Le smoothie du Renouveau

Le smoothie "du Renouveau" combine la fraîcheur croquante de la pomme avec la douceur juteuse des oranges pour une explosion de saveurs fruitées. Le lait d'amande ajoute une texture veloutée et une touche de douceur, tandis qu'une cuillère à café de miel ajoute une note sucrée subtile pour équilibrer les saveurs. Avec l'ajout de 200g de potiron, ce smoothie devient également une excellente source de vitamines et de minéraux.

INGRÉDIENTS

1x pomme coupée en dés
2x oranges épluchées et coupées
1x tasse de lait d'amande
1x cuillère à café de miel
200g de potiron

CONSIGNES

1. Versez le lait d'amande puis ajoutez le miel.
2. Ajoutez la pomme coupée en dés, les oranges épluchées et coupées, ainsi que le potiron.
3. Enfin, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le potiron, souvent associé aux décorations d'Halloween et aux plats d'automne, est en réalité un légume d'hiver appartenant à la famille des cucurbitacées ? Originaire d'Amérique du Nord, le potiron est cultivé depuis des millénaires pour sa chair douce et nutritive, ainsi que pour ses graines riches en protéines. Le potiron offre également une gamme impressionnante de bienfaits pour la santé.

Checklist de la Journée

JOUR 12

- | | ✓ | ✗ |
|---|--------------------------|--------------------------|
| • Avez-vous bu vos 2 smoothies minceurs ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Votre repas libre était-il raisonnable en calories ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Avez-vous bien dormi ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Vous êtes-vous bien hydraté en eau toute la journée ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Avez-vous eu la sensation de faim ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| → Si oui, avez-vous pris des collations saines pour réduire cette sensation de faim ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Avez-vous grignoté entre les repas, des aliments à base de sucre transformé ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Vous êtes-vous senti mieux qu'hier ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| → Si non, pourquoi : | | |



Autres notes ou apprentissages de la journée :



SCANNEZ-MOI

Partagez vos avancées sur le groupe Facebook

***L'énergie et la persévérance
permettent de tout conquérir.***

Benjamin Franklin



Jour 13

 **Fait!**

JOUR 13 - SMOOTHIE 1

Délice des Bois

Le smoothie "Délice des Bois" marie la richesse des fruits rouges avec la douceur de la banane et la texture crémeuse du lait de coco. Une cuillère à soupe de sucre de coco ajoute une touche de douceur naturelle pour compléter les saveurs. Ce smoothie est non seulement délicieux, mais aussi une excellente source de vitamines et d'antioxydants, grâce aux fruits rouges, pour vous aider à maintenir votre énergie tout au long de la journée.

INGRÉDIENTS

- 1x tasse de fruits rouges
- 1x banane
- 1x tasse de lait de coco
- 1x cuillère à soupe de sucre de coco

CONSIGNES


1. Versez le lait de coco puis ajoutez le sucre de coco.
2. Ajoutez la banane et les fruits rouges.
3. Enfin, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les fruits rouges, tels que les fraises, les framboises, les myrtilles et les mûres, sont incroyablement nutritifs ? Ces petits bijoux colorés sont riches en vitamines, en minéraux et en antioxydants, ce qui en fait des alliés précieux pour la santé. Les antioxydants présents dans les fruits rouges peuvent aider à réduire l'inflammation, à protéger contre les maladies chroniques et à renforcer le système immunitaire.



Jour 13

 Fait!

JOUR 13 - SMOOTHIE 2

Fraîcheur Verdoyante

Le smoothie "Fraîcheur Verdoyante" marie la fraîcheur hydratante du concombre avec la douceur croquante de la pomme pour une expérience rafraîchissante. Le lait d'amande ajoute une texture veloutée et une touche de douceur subtile, tandis que les graines de sésame offrent une dose supplémentaire de nutriments et une texture croquante. Ce smoothie est non seulement délicieux, mais aussi une excellente source de fibres, de vitamines et de minéraux pour soutenir votre bien-être général.

INGRÉDIENTS

- 1x concombre épluché et coupé
- 1x pomme coupée en dés
- 1x tasse de lait d'amande
- 1x cs de graines de sésame

CONSIGNES




1. Versez le lait d'amande puis ajoutez les graines de sésame.
2. Ajoutez le concombre épluché et coupé ainsi que la pomme coupée en dés.
3. Enfin, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le concombre, souvent considéré comme un légume mais botaniquement classé comme un fruit, est principalement composé d'eau, ce qui en fait un excellent hydratant naturel ? En plus de son hydratation, le concombre est également une bonne source de vitamines et de minéraux, notamment la vitamine K, le potassium et le magnésium. Il est également faible en calories, ce qui en fait un choix sain.

Checklist de la Journée

JOUR 13

-   
- Avez-vous bu vos 2 smoothies minceurs ?
 - Votre repas libre était-il raisonnable en calories ?
 - Avez-vous bien dormi ?
 - Vous êtes-vous bien hydraté en eau toute la journée ?
 - Avez-vous eu la sensation de faim ?
 - Si oui, avez-vous pris des collations saines pour réduire cette sensation de faim ?
 - Avez-vous grignoté entre les repas, des aliments à base de sucre transformé ?
 - Vous êtes-vous senti mieux qu'hier ?
 - Si non, pourquoi :



Autres notes ou apprentissages de la journée :



SCANNEZ-MOI

Partagez vos avancées sur le groupe Facebook

***L'amour de soi est la source
de tous nos autres amours.***

Pierre Corneille

La bonne volonté gratuite

Les personnes qui aident les autres avec zéro attente en retour, connaissent un niveau de bonheur supérieur aux autres et vivent plus longtemps.

Est-ce que tu aiderais une personne que tu ne connais pas si cela ne te coûtait pas d'argent, mais que tu n'y gagnais aucune récompense ?

Si c'est le cas, j'ai quelque chose à te demander de la part de plusieurs personnes que tu ne connais pas.

Ces personnes sont comme toi, ou du moins la personne que tu étais il y a quelques années : tu avais moins d'expérience, avec un désir d'aider les autres, à la recherche d'information, mais sans savoir où chercher. Voici le moment où tu entres en jeu.

La seule façon pour nous chez Happy Smoothie d'accomplir notre mission d'aider les personnes qui veulent perdre du poids de façon saine est d'abord de trouver le moyen de les atteindre. Et le plus souvent, les gens jugent un livre selon sa couverture (et ses critiques). Si tu as trouvé de la valeur dans ce Challenge, peux-tu prendre le temps dès maintenant de laisser un avis sur celui-ci et son contenu ? Cela ne te coûtera rien et te prendra moins de soixante secondes.

Ton avis aidera :

- Une personne de plus à perdre la graisse tenace qu'il ou elle essaie de perdre depuis des années.
- Une personne de plus à reprendre sa santé en mains.
- Une personne de plus à vivre une transformation qu'il n'aurait pas pu vivre sinon.
- Une vie à se transformer en mieux.

La bonne volonté gratuite

Pour réaliser cela, tout ce que tu dois faire est (et cela te prendra moins de 60 secondes) de laisser ton avis.

Il te suffit de scanner ce QR Code :

Le lien pour nous
laisser un avis



SCANNEZ-MOI



2. Puis descendre à la section « Écrire un commentaire client »
3. Enfin, écris quelques phrases sur ce livre avec une note d'étoiles (si tu joins une photo, c'est encore mieux !)

Si le lien du QR Code ne fonctionne pas :

1. Il te suffit d'aller sur Amazon chercher notre livre en écrivant : « **Happy Smoothie Challenge - 21 jours pour maigrir sans se priver** »
2. Puis descendre à la section « Écrire un commentaire client »
3. Enfin, écris quelques phrases sur ce livre avec une note d'étoiles (si tu joins une photo, c'est encore mieux !)

PS : Si ça te fait du bien d'aider des personnes qui veulent partager leur passion pour la nutrition saine, tu es le genre de personne que nous aimons. Cela nous fait d'autant plus plaisir de t'aider avec les recettes à venir (tu vas adorer les prochaines).

PPS : Merci du fond du cœur. Maintenant, retournons à notre challenge ! Tes plus grands fans, l'équipe Happy Smoothie.

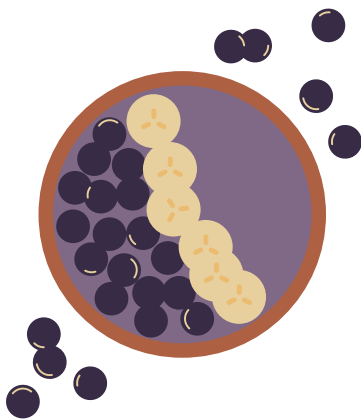
Semaine 3 : Liste de courses

Fruits (frais ou surgelé)

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

Liquides

- Lait d'amande sans sucre (1.5L)
- Lait de coco (1.5L)
- Eau de rose
(2 cuillères à soupe)



Légumes

- Carotte (3)
- Courgette (1)
- Gingembre frais (1)
- Avocat (1)
- Asperges blanches (220g)
- Menthe fraîche
(1 cuillère à soupe)
- Céleri (1 branche)
- Brocolis (150g)
- Salade (1 poignée)

Divers


- Yaourt Grec nature (3)
- Sucre de coco
(5 cuillères à soupe)
- Graines de sésame
(5 cuillères à soupe)
- Cannelle en poudre
(2 cuillères à café)
- Flocons d'avoine
(6 cuillères à soupe)
- Miel (1 cuillère à café)

***Un extérieur sain
commence à l'intérieur.***

Robert Urich



Jour 15

 Fait!

JOUR 15 - SMOOTHIE 1

Délice Pomme-Ananas

Le smoothie "Délice Pomme-Ananas" marie la fraîcheur croquante de la pomme avec la douceur juteuse de l'ananas pour une expérience gustative équilibrée. Le yaourt grec nature ajoute une texture crémeuse et une dose supplémentaire de protéines, tandis que le lait de coco apporte une touche exotique et veloutée. Une tranche d'ananas offre une saveur tropicale rafraîchissante. Enfin, une cuillère à café de cannelle ajoute une note chaleureuse et épicée.

INGRÉDIENTS

1x pomme coupée en dés
1x yaourt Grec nature
1x tasse de lait de coco
1x tranche d'ananas
1x cuillère à café de cannelle

CONSIGNES


1. Versez le lait de coco et le yaourt Grec, puis ajoutez la cannelle.
2. Ajoutez la pomme coupée en dés et la tranche d'ananas.
3. Enfin, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'ananas, fruit tropical apprécié pour sa saveur sucrée et rafraîchissante, contient une enzyme spéciale appelée bromélaïne qui peut aider à la digestion et à la réduction de l'inflammation ? Cette enzyme, présente principalement dans le cœur de l'ananas, est souvent utilisée dans les suppléments digestifs et les remèdes naturels. En plus de ses bienfaits pour la digestion, l'ananas est également riche en vitamines C.



Jour 15

 **Fait!**

JOUR 15 - SMOOTHIE 2

Esprit Vert

Le smoothie "Vitalité Verte" associe la fraîcheur croquante du céleri avec la douceur de la salade et la richesse nutritive des brocolis. Le lait d'amande ajoute une texture veloutée et une note subtilement sucrée pour équilibrer les saveurs. Avec 150g de brocolis, ce smoothie devient également une excellente source de fibres, de vitamines et de minéraux pour soutenir votre santé et votre vitalité.

INGRÉDIENTS

1x branche de céleri
1x poignée de salade
1x tasse de lait d'amande
150g de brocolis

CONSIGNES




1. Versez le lait d'amande.
2. Ajoutez la branche de céleri, la poignée de salade, et les brocolis.
3. Enfin, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le brocoli, souvent considéré comme l'un des légumes les plus sains, est en fait une variété de chou originaire d'Italie ? Cette plante est riche en nutriments essentiels tels que la vitamine C, la vitamine K, le folate et le potassium, qui contribuent tous à une santé optimale. De plus, le brocoli contient des composés phytochimiques, tels que les sulforaphanes, qui ont démontré des propriétés anticancéreuses et anti-inflammatoires.

Checklist de la Journée

JOUR 15

-   
- Avez-vous bu vos 2 smoothies minceurs ?
 - Votre repas libre était-il raisonnable en calories ?
 - Avez-vous bien dormi ?
 - Vous êtes-vous bien hydraté en eau toute la journée ?
 - Avez-vous eu la sensation de faim ?
 - Si oui, avez-vous pris des collations saines pour réduire cette sensation de faim ?
 - Avez-vous grignoté entre les repas, des aliments à base de sucre transformé ?
 - Vous êtes-vous senti mieux qu'hier ?
 - Si non, pourquoi :



Autres notes ou apprentissages de la journée :



SCANNEZ-MOI


Partagez vos avancées sur le groupe Facebook

***Avec de l'amour et de la patience,
rien n'est impossible.***

Daisaku Ikeda



Jour 16

 **Fait!**

JOUR 16 - SMOOTHIE 1

Frais Rosé

Le smoothie "Frais Rosé" combine la douceur des framboises avec la crémeuse texture de la banane. Une cuillère à soupe de menthe fraîche hachée ajoute une fraîcheur vivifiante, tandis que 2 cuillères à café d'eau de rose offrent une note florale subtile et raffinée. Le lait de coco ajoute une touche d'onctuosité pour compléter cette boisson délicieusement parfumée.

INGRÉDIENTS

1x tasse de framboises
1x banane
1x cs de menthe fraîche hachée
2x cuillères à café d'eau de rose
1x tasse de lait de coco

CONSIGNES


1. Versez le lait de coco et ajoutez l'eau de rose.
2. Ajoutez la banane, les framboises et la menthe fraîche hachée.
3. Enfin, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'eau de rose, un ingrédient aromatique et délicat souvent utilisé dans la cuisine et la cosmétique, est fabriquée à partir de pétales de roses fraîches ? Ce processus, connu sous le nom de distillation, implique de faire bouillir les pétales de rose dans de l'eau et de collecter la vapeur qui se condense pour former l'eau de rose. Ce liquide parfumé est apprécié pour son arôme floral subtil et sa saveur douce.



Jour 16

 Fait!

JOUR 16 - SMOOTHIE 2

Fraîcheur Végétale

Le smoothie "Fraîcheur Végétale" associe la douceur de la courgette avec la saveur sucrée de la carotte pour une expérience gustative équilibrée. Le lait d'amande ajoute une texture veloutée et une note subtilement sucrée, tandis que le yaourt grec nature apporte une touche de crémeux et une dose supplémentaire de protéines. Les graines de sésame offrent une texture croquante et une dose supplémentaire de nutriments.

INGRÉDIENTS

- 1x courgette
- 1x carotte épluchée et coupée en dés
- 1x tasse de lait d'amande
- 1x yaourt Grec nature
- 1x cs de graines de sésame

CONSIGNES




1. Versez le lait d'amande et le yaourt Grec puis les graines de sésame.
2. Ajoutez la courgette et la carotte.
3. Enfin, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les courgettes, également connues sous le nom de zucchinis dans certaines régions, sont en fait des fruits et non des légumes ? Bien qu'elles soient couramment utilisées dans des plats salés, les courgettes sont botaniquement des fruits car elles proviennent de la fleur d'une plante. Cependant, elles sont souvent traitées comme des légumes en cuisine en raison de leur saveur douce et de leur texture polyvalente.

Checklist de la Journée

JOUR 16

-   
- Avez-vous bu vos 2 smoothies minceurs ?
 - Votre repas libre était-il raisonnable en calories ?
 - Avez-vous bien dormi ?
 - Vous êtes-vous bien hydraté en eau toute la journée ?
 - Avez-vous eu la sensation de faim ?
 - Si oui, avez-vous pris des collations saines pour réduire cette sensation de faim ?
 - Avez-vous grignoté entre les repas, des aliments à base de sucre transformé ?
 - Vous êtes-vous senti mieux qu'hier ?
 - Si non, pourquoi :



Autres notes ou apprentissages de la journée :



SCANNEZ-MOI

Partagez vos avancées sur le groupe Facebook

La première richesse est la santé.

Ralph Waldo Emerson



Jour 17

 **Fait!**

JOUR 17 - SMOOTHIE 1

Douceur Estivale

Le smoothie "Douceur Estivale" marie la douceur juteuse de la pêche blanche avec la saveur sucrée des abricots pour une expérience fruitée et rafraîchissante. Le lait d'amande ajoute une texture veloutée et une note subtilement sucrée, tandis que 2 cuillères à soupe de sucre de coco apportent une touche de douceur naturelle pour équilibrer les saveurs. Ce smoothie est non seulement délicieux, mais aussi une excellente source de vitamines et de minéraux.

INGRÉDIENTS

- 1x pêche blanche
- 2x abricots
- 1x tasse de lait d'amande
- 2x cuillères à soupe de sucre de coco

CONSIGNES


1. Versez le lait d'amande et sucre de coco.
2. Ajoutez la pêche blanche et les abricots.
3. Enfin, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les pêches blanches, réputées pour leur chair juteuse et sucrée, sont souvent considérées comme les plus sucrées et les plus parfumées de toutes les variétés de pêches ? Originaires de Chine, la pêche blanche est appréciée depuis des siècles pour sa saveur délicate et sa texture tendre. Les abricots, quant à eux, sont également des fruits délicieux et nutritifs, riches en vitamines, en minéraux et en antioxydants.



Jour 17

 **Fait!**

JOUR 17 - SMOOTHIE 2

Vitalité Printanière

Le smoothie "Vitalité Printanière" marie la douceur des asperges blanches cuites avec la fraîcheur de la carotte pour une expérience gustative légère et revitalisante. Le lait d'amande ajoute une texture veloutée et une note subtilement sucrée, tandis que les graines de sésame offrent une texture croquante et une dose supplémentaire de nutriments. Ce smoothie est non seulement délicieux, mais aussi une excellente source de vitamines et de minéraux pour soutenir votre bien-être.

INGRÉDIENTS

220g d'asperges blanches cuites
1x tasse de lait d'amande
1x carotte épluchée et coupée en dés
1x cs de graines de sésame

CONSIGNES




1. Versez le lait d'amande et les graines de sésame.
2. Ajoutez les asperges blanches et la carotte.
3. Enfin, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les asperges blanches, souvent considérées comme un mets délicat, sont cultivées de manière à ce qu'elles ne soient pas exposées à la lumière du soleil pendant leur croissance ? Cette méthode de culture est ce qui donne aux asperges blanches leur teinte pâle distincte par rapport aux asperges vertes. Les asperges blanches sont récoltées avant qu'elles ne poussent à la surface du sol, ce qui les rend tendres et délicates en texture.

Checklist de la Journée

JOUR 17

-   
- Avez-vous bu vos 2 smoothies minceurs ?
 - Votre repas libre était-il raisonnable en calories ?
 - Avez-vous bien dormi ?
 - Vous êtes-vous bien hydraté en eau toute la journée ?
 - Avez-vous eu la sensation de faim ?
 - Si oui, avez-vous pris des collations saines pour réduire cette sensation de faim ?
 - Avez-vous grignoté entre les repas, des aliments à base de sucre transformé ?
 - Vous êtes-vous senti mieux qu'hier ?
 - Si non, pourquoi :



Autres notes ou apprentissages de la journée :



SCANNEZ-MOI


Partagez vos avancées sur le groupe Facebook

***Nos corps sont nos jardins,
et nos volontés en sont
les jardiniers.***

William Shakespeare



Jour 18

 **Fait!**

JOUR 18 - SMOOTHIE 1

Fusion Fruité

Le smoothie "Fusion Fruité" marie la douceur croquante de la pomme avec la fraîcheur juteuse de l'orange et la saveur sucrée de la carotte pour une expérience gustative équilibrée. Le lait de coco ajoute une texture veloutée et une note exotique, tandis que les graines de sésame offrent une texture croquante et une dose supplémentaire de nutriments. Ce smoothie est non seulement délicieux, mais aussi une excellente source de vitamines et de minéraux.

INGRÉDIENTS

1x pomme coupée en dés
1x orange épluchée et coupée en dés
1x carotte épluchée et coupée en dés
1x tasse de lait de coco
1x cs de graines de sésame

CONSIGNES


1. Versez le lait de coco et les graines de sésame.
2. Ajoutez la pomme, l'orange et la carotte.
3. Enfin, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les oranges, riches en vitamine C et en antioxydants, étaient autrefois considérées comme un symbole de richesse et de prestige dans de nombreuses cultures ? Au cours de l'histoire, les oranges étaient des fruits rares et coûteux, ce qui les rendait très prisées parmi les élites de la société. Les oranges étaient souvent échangées comme cadeaux précieux lors des fêtes et des célébrations spéciales.



Jour 18

 **Fait!**

JOUR 18 - SMOOTHIE 2

Délice Fruité

Le smoothie "Délice Fruité" marie la douceur juteuse de la poire avec la crémeuse texture de la banane pour une expérience gustative équilibrée. Le lait de coco ajoute une texture veloutée et une note exotique, tandis que la cuillère à soupe de sucre de coco offre une touche de douceur naturelle. Les trois cuillères à soupe de flocons d'avoine ajoutent une texture onctueuse et une source de fibres pour un smoothie nourrissant et délicieux.

INGRÉDIENTS

1x poire pelée et découpée en dés
1x banane
1x tasse de lait de coco
1x cuillère à soupe de sucre de coco
3x cs de flocons d'avoine

CONSIGNES




1. Versez le lait de coco puis le sucre de coco et les flocons d'avoine.
2. Ajoutez la poire et la banane.
3. Enfin, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les poires, souvent considérées comme des fruits délicats et sucrés, ont une longue histoire qui remonte à des millénaires ? Les poires sont cultivées depuis plus de 4000 ans, avec des preuves de leur culture remontant à l'époque de l'ancienne Chine et de la Grèce antique. Au fil du temps, de nombreuses variétés de poires ont été développées, offrant une gamme de saveurs et de textures uniques.

Checklist de la Journée

JOUR 18

-   
- Avez-vous bu vos 2 smoothies minceurs ?
 - Votre repas libre était-il raisonnable en calories ?
 - Avez-vous bien dormi ?
 - Vous êtes-vous bien hydraté en eau toute la journée ?
 - Avez-vous eu la sensation de faim ?
 - Si oui, avez-vous pris des collations saines pour réduire cette sensation de faim ?
 - Avez-vous grignoté entre les repas, des aliments à base de sucre transformé ?
 - Vous êtes-vous senti mieux qu'hier ?
 - Si non, pourquoi :



Autres notes ou apprentissages de la journée :



SCANNEZ-MOI

Partagez vos avancées sur le groupe Facebook

***Notre premier et dernier amour
est l'amour de soi.***

Christian Nestell Bovee



Jour 19

 **Fait!**

JOUR 19 - SMOOTHIE 1

Énergie Fruitée

Le smoothie "Énergie Fruitée" marie la fraîcheur du kiwi avec la douceur juteuse des prunes et l'acidité rafraîchissante de l'orange pour une expérience gustative dynamique. Le lait d'amande ajoute une texture veloutée et une note subtilement sucrée, tandis que la cuillère à soupe de sucre de coco offre une touche de douceur naturelle. Les graines de sésame ajoutent une texture croquante et une dose supplémentaire de nutriments à ce smoothie énergétique.

INGRÉDIENTS

- 1x kiwi épluché et coupé en dés
- 1x tasse de prunes
- 1x orange épluchée et coupée en dés
- 1x tasse de lait d'amande
- 1x cuillère à soupe de sucre de coco
- 1x cuillère à soupe de graines de sésame

CONSIGNES


1. Versez le lait d'amande puis le sucre de coco et les graines de sésame.
2. Ajoutez le kiwi, les prunes et l'orange.
3. Enfin, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les prunes, souvent appréciées pour leur goût sucré et leur texture juteuse, sont riches en fibres et en antioxydants, ce qui en fait un fruit bénéfique pour la santé digestive et le système immunitaire ? Les prunes sont également une bonne source de vitamines et de minéraux essentiels, tels que la vitamine C, la vitamine K et le potassium. En plus de leurs bienfaits pour la santé, les prunes sont délicieuses.



Jour 19

 Fait!

JOUR 19 - SMOOTHIE 2

Crémeux Pomme

Le smoothie "Crémeux Pomme" marie la fraîcheur croquante de la pomme avec la richesse crémeuse du yaourt grec nature et du lait de coco pour une expérience gustative équilibrée. La cuillère à soupe de sucre de coco ajoute une touche de douceur naturelle, tandis que les graines de sésame offrent une texture croquante et une dose supplémentaire de nutriments à ce smoothie rafraîchissant.

INGRÉDIENTS

1x pomme coupée en dés
1x yaourt Grec nature
1x tasse de lait de coco
1x cuillère à soupe de sucre de coco
1x cs de graines de sésame

CONSIGNES




1. Versez le lait de coco et le yaourt Grec puis le sucre de coco et les graines de sésame.
2. Ajoutez la pomme.
3. Enfin, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le lait de coco est un ingrédient polyvalent et délicieux largement utilisé dans la cuisine asiatique, caribéenne et tropicale ? Il est extrait de la chair du fruit mûr du cocotier et est utilisé comme alternative au lait de vache dans de nombreuses recettes. Ce lait est non seulement crémeux et savoureux, mais il est également riche en nutriments essentiels tels que les acides gras saturés sains, les vitamines C, E et B.

Checklist de la Journée

JOUR 19

-   
- Avez-vous bu vos 2 smoothies minceurs ?
 - Votre repas libre était-il raisonnable en calories ?
 - Avez-vous bien dormi ?
 - Vous êtes-vous bien hydraté en eau toute la journée ?
 - Avez-vous eu la sensation de faim ?
 - Si oui, avez-vous pris des collations saines pour réduire cette sensation de faim ?
 - Avez-vous grignoté entre les repas, des aliments à base de sucre transformé ?
 - Vous êtes-vous senti mieux qu'hier ?
 - Si non, pourquoi :



Autres notes ou apprentissages de la journée :



SCANNEZ-MOI

Partagez vos avancées sur le groupe Facebook


***Il n'y a jamais beaucoup de
monde pour parcourir le
kilomètre supplémentaire.***

Christian Nestell Bovee



Journal de suivi de la semaine 20

Jour 20

 **Fait!**

JOUR 20 - SMOOTHIE 1

Délice Figué

Le smoothie "Délice Figué" marie la douceur sucrée des figes avec la crémeuse texture de la banane et du lait de coco pour une expérience gustative exquise. La cuillère à soupe de miel ajoute une touche de douceur naturelle, tandis que le gingembre frais râpé et la cannelle apportent des saveurs épicées et chaleureuses. Ce smoothie est non seulement délicieux, mais aussi une source de vitalité grâce à ses ingrédients riches en nutriments.

INGRÉDIENTS

- 1x tasse de figes
- 1x banane
- 1x tasse de lait de coco
- 1x cuillère à soupe de miel
- 1x cuillère à soupe de gingembre
- 1x cuillère à café de cannelle

CONSIGNES


1. Versez le lait de coco et le miel puis la cannelle.
2. Ajoutez les figes, la banane et le gingembre.
3. Enfin, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les figes, souvent appréciées pour leur saveur sucrée et leur texture moelleuse, sont l'un des plus anciens fruits cultivés par l'homme, remontant à des milliers d'années ? Originaires de la région méditerranéenne, les figiers sont cultivés depuis l'Antiquité pour leurs délicieux fruits. Les figes sont riches en fibres, en minéraux et en antioxydants, ce qui en fait un choix sain pour une variété de recettes.



Jour 20

 Fait!

JOUR 20 - SMOOTHIE 2

Fraîcheur Tropicale

Le smoothie "Fraîcheur Tropicale" marie la fraîcheur acidulée du citron vert avec la douceur sucrée de l'ananas et la texture crémeuse de l'avocat pour une expérience gustative exotique. Le lait d'amande ajoute une texture veloutée et une note subtilement sucrée, tandis que les flocons d'avoine offrent une texture onctueuse et une source de fibres pour un smoothie nourrissant et délicieux.

INGRÉDIENTS

1x citron vert épluché
280g d'ananas coupé en dés
1x avocat coupés en morceaux
1x tasse de lait d'amande
3x cs de flocons d'avoine

CONSIGNES




1. Versez le lait d'amande puis les flocons d'avoine.
2. Ajoutez l'avocat, le citron vert, l'ananas.
3. Enfin, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'avocat, souvent associé aux plats salés et aux guacamoles, peut également être utilisé dans des préparations sucrées, apportant une texture crémeuse et des nutriments bénéfiques ? En plus d'être une excellente source de graisses saines, d'antioxydants et de vitamines, l'avocat ajoute une richesse et une onctuosité uniques à une variété de recettes sucrées.

Checklist de la Journée

JOUR 20

-   
- Avez-vous bu vos 2 smoothies minceurs ?
 - Votre repas libre était-il raisonnable en calories ?
 - Avez-vous bien dormi ?
 - Vous êtes-vous bien hydraté en eau toute la journée ?
 - Avez-vous eu la sensation de faim ?
 - Si oui, avez-vous pris des collations saines pour réduire cette sensation de faim ?
 - Avez-vous grignoté entre les repas, des aliments à base de sucre transformé ?
 - Vous êtes-vous senti mieux qu'hier ?
 - Si non, pourquoi :



Autres notes ou apprentissages de la journée :



SCANNEZ-MOI

Partagez vos avancées sur le groupe Facebook

La croyance précède le succès.

Jonas Caino

Les Résultats

N'oubliez pas les cadeaux à l'intérieur du groupe Facebook

Nous organisons des petits jeux et des **concours amusants** à l'intérieur du groupe facebook secret, avec des **prix spéciaux à gagner (carte-cadeau Amazon de 100€, de 50€ ou même des blenders...)**. Oui, vous avez bien lu !

Pour participer, il faudra que vous postiez vos résultats après le challenge ou alors une photo de vous avec le challenge ou bien une photo de vous avec vos smoothies ! Cela dépendra des conditions et de vos envies.

Si vous n'êtes pas trop réseaux-sociaux

Vous pouvez nous envoyer les photos de vos résultats à cette adresse e-mail : **emma@happy-smoothie.com**

On trouvera un moyen de récompenser votre implication et vous féliciter ! :)



Si vous souhaitez accéder
au **groupe facebook privé**



SCANNEZ-MOI

Pssst :

*Vous pouvez aussi y accéder via :
facebook.com/groups/happy.smoothie.challenge*

Après les 21 jours

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 par remplacer seulement le petit-déjeuner par vos smoothies préférés. La semaine d'après, vous pourrez 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 !

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.

→ happy-smoothie.com/fit-five-programme

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 notre plan de réinitialisation alimentaire de 21 jours avec ce challenge, nous le recommandons 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 festif.

→ happy-smoothie.com/plan-de-repas-minceur

Après les 21 jours (BONUS)

Pour vous aider à ne plus prendre de poids et à éviter l'effet yoyo après le challenge, nous vous offrons un bonus exclusif.

Bonus Offert : Éviter l'Effet Yoyo

Nous savons qu'après avoir testé de nombreux régimes, le plus difficile est souvent "l'après", avec la **peur de reprendre le poids perdu**. Les régimes stricts conduisent souvent à une reprise rapide des kilos perdus, c'est pourquoi notre approche est différente.

Mais pour être sûr que vous ne repreniez pas les kilos perdus après le challenge, et mettre toutes les chances de votre côté pour **avoir des résultats sur le long terme**, nous vous **offrons un bonus exclusif**.

Celui-ci vous aidera à **éviter l'effet yoyo après le Challenge**. Ce bonus contient des astuces et des conseils pratiques pour maintenir vos résultats à long terme, en vous assurant de rester en forme et en bonne santé.

Si vous souhaitez accéder au **bonus offert : Éviter l'Effet Yoyo**



SCANNEZ-MOI

Pssst :

Vous pouvez aussi y accéder via :

happy-smoothie.com/eviter-l-effet-yoyo



***On ne peut pas battre la personne
qui n'abandonne jamais.***

Babe Ruth



Embrassez le Challenge Happy Smoothie pour une perte de poids rapide et ludique !

Avec notre quotidien effréné et les moments festifs qui jalonnent nos vies, maintenir une alimentation équilibrée semble souvent hors de portée. Que ce soit pour une sortie entre amis ou un anniversaire, les tentations abondent, et la culpabilité suit de près. Mais qui veut vraiment se rendre au restaurant avec son repas préparé à la maison ?

Le Challenge Happy Smoothie a été conçu pour vous libérer de ces dilemmes. Oubliez les régimes stricts et accueillez une méthode amusante pour intégrer davantage de fruits et de légumes dans votre quotidien sans vous sentir privé des plaisirs de la vie. Que vous soyez une jeune maman débordée ou que vous souhaitiez simplement simplifier votre routine alimentaire sans sacrifier le plaisir, Happy Smoothie est la solution idéale.

Rejoignez-nous pour 21 jours de transformation, où la préparation de smoothies savoureux et nutritifs vous aidera à perdre du poids rapidement et à redécouvrir le bonheur de bien manger.

Découvrez comment des milliers de personnes ont non seulement perdu du poids, mais ont également gagné en énergie et en confiance grâce à nos recettes spécialement conçues pour être faciles et délicieuses.

Votre voyage vers une meilleure santé commence avec un simple smoothie. Osez le challenge Happy Smoothie et redéfinissez votre alimentation, un verre à la fois !

