



GUIDE

Pour bien démarrer





© Happy Smoothie - Tous droits réservés

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

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

Veuillez 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.

Guide de démarrage rapide

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

1

Shopping et préparation

Chaque semaine pendant 3 semaines, vous ferez et préparerez les ingrédients pour la semaine. Si vous voulez prendre votre smoothie pour le petit-déjeuner et le déjeuner, préparez les deux smoothies le matin et apportez celui du déjeuner avec vous. Pour plus de nutriments prenez le blender portable (page 9, Challenge 21). Il vous permettra de faire vos smoothies directement à votre lieu de travail.

2

Remplacez 2 repas par jour

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

3

Après 21 jours

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

JOUR 1 ☒ 1. Boom de vitamines 2. Smoothie Tonique	JOUR 2 ☐ 1. Douceur Rosée 2. Mango Paradis	JOUR 3 ☐ 1. Éclat d'Orange 2. Crémeux Cacao
JOUR 4 ☐ 1. Paradis tropical 2. Automnal Réconfort	JOUR 5 ☐ 1. FR Énergisant 2. Tropical Velouté	JOUR 6 ☐ 1. Super Vert 2. Fusion Fructueuse
Journée de plaisir	JOUR 8 ☐ 1. Boisson de saison 2. Délice Automnal	JOUR 9 ☐ 1. Éclat Tropical 2. CA Nutritive
JOUR 10 ☐ 1. Crémeux Grec 2. Vitalité Verte	JOUR 11 ☐ 1. Délice Épicé 2. Hulk	JOUR 12 ☐ 1. Smoothie Ambition 2. Smoothie Renouveau
JOUR 13 ☐ 1. Délice des Bois 2. Fraîcheur Verte	Journée de plaisir	JOUR 15 ☐ 1. Délice PA 2. Esprit Vert
JOUR 16 ☐ 1. Frais Rosé 2. Fraîcheur Végétale	JOUR 17 ☐ 1. Douceur Estivale 2. Vitalité Printanière	JOUR 18 ☐ 1. Fusion Fruité 2. Délice Fruité
JOUR 19 ☐ 1. Énergie Fruitée 2. Crémeux Pomme	JOUR 20 ☐ 1. Délice Figué 2. Fraîcheur Tropicale	Félicitations, vous l'avez fait !

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)

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 8 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.

Semaine 1 : recettes de smoothies

JOUR 1



Boom de Vitamines

- 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



Smoothie Tonique

- 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

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

JOUR 2



Douceur Rosée

- 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



Smoothie Tonique

- 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

JOUR 3



Éclat d'Orange

- 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



Crémeux Cacao

- 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

JOUR 4



Paradis tropical

- 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



Automnal Réconfort

- 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

JOUR 5



Fruits Rouges Énergisant

- 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



Tropical Velouté

- 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

JOUR 6



Super Vert

- 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



Fusion Fructueuse

- 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

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)

JOUR 8



Boisson de saison

- 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



Délice Automnal

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

JOUR 9



Éclat Tropical

- 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



Crème d'Avocat Nutritive

- 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

JOUR 10



Crémeux Grec

- 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



Vitalité Verte

- 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

JOUR 11



Délice Épicé

- 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



Hulk

- 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

JOUR 12



Le smoothie de l'Ambition

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



Le smoothie du Renouveau

- 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

JOUR 13



Délice des Bois

1x tasse de fruits rouges

1x banane

1x tasse de lait de coco

1x cuillère à soupe de sucre de coco



Fraîcheur Verdoyante

1x concombre épluché et coupé

1x pomme coupée en dés

1x tasse de lait d'amande

1x cs de graines de sésame

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

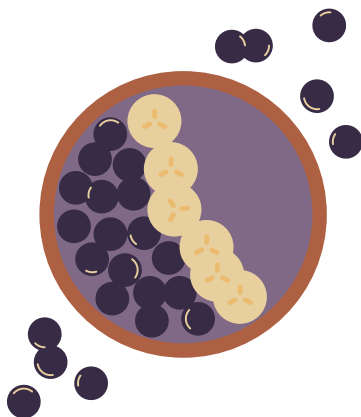
- ☐ Lait d'amande sans sucre (1.5L)
- ☐ Lait de coco (1.5L)
- ☐ Eau de rose (2 cuillères à soupe)

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)



JOUR 15



Délice Pomme-Ananas

- 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



Esprit Vert

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

JOUR 16



Frais Rosé

- 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



Fraîcheur Végétale

- 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

JOUR 17



Douceur Estivale

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



Vitalité Printanière

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

JOUR 18



Fusion Fruité

- 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



Délice Fruité

- 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

JOUR 19



Énergie Fruitée

- 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



Crèmeux Pomme

- 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

JOUR 20



Délice Figué

- 1x tasse de figues
- 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



Fraîcheur Tropicale

- 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

Prochaine étape

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

1

Continuer de perdre du poids

Si vous avez encore beaucoup de poids à perdre après les 21 jours, passez la semaine suivante 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