

Challenge 30 jours

POUR MAIGRIR SANS PRIVATION


BRULEUR
DE GRAS

SMOOTHIES MINCEUR *Tropicaux*

RECETTES FACILES,
LÉGÈRES ET GOURMANDES

*Perds du poids
en te faisant plaisir !*



ÉNERGIE
au quotidien



COUPE-FAIM
naturel



FRAÎCHEUR
et légèreté



PLAISIR
sans culpabilité



AVEC
ASTUCES
& REMPLACEMENTS
POUR ADAPTER
TES SMOOTHIES
FACILEMENT !



FORMATS SIMPLES
ET RAPIDES



INGRÉDIENTS
ACCESSIBLES



RÉSULTATS VISIBLES
ET DURABLES

AVANT DE COMMENCER MES ASTUCES & REMPLACEMENTS

*Pour adapter les recettes facilement,
même si tu n'es pas aux Antilles.*

1 REMPLACER L'EAU DE COCO



- ✓ Eau fraîche + glaçons
- ✓ Lait d'amande sans sucre
- ✓ Yaourt nature ou skyr
- ✓ Lait de coco léger sans sucre



Choisis selon la recette :
léger, rassasiant ou gourmand.

2 SI TU N'ES PAS AUX ANTILLES



- ✓ Utilise des fruits locaux ou de saison
- ✓ Les fruits surgelés conviennent très bien
- ✓ Citron jaune = possible si tu n'as pas de citron vert
- ✓ Menthe fraîche ou surgelée = très bien aussi



3 REMPLACEMENTS SIMPLES



Papaye → melon ou pêche



Goyave → poire ou fraise



Fruit de la passion → orange + citron



Ananas → pomme + citron

4 CONSEILS MINCEUR



✓ Évite le sucre ajouté



✓ Privilégie les versions sans sucre



✓ Le smoothie remplace une collation
ou un repas léger

✓ Ajoute des glaçons pour une
texture plus fraîche



≡ FAIS SIMPLE • ADAPTE • RÉGALE-TOI ≡



Le plus important : garder des recettes
faciles, légères et agréables à boire.

Recette

SMOOTHIE

POMME ANANAS

Frais • Tonique • Vitaminé

100%
NATUREL

INGRÉDIENTS (1 personne)



1 pomme verte



1/2 tasse d'ananas



180 ml d'eau de coco



Le jus d'1/2 citron vert



1 petit morceau de gingembre



Quelques glaçons

PRÉPARATION:

- 1 Coupe les fruits.
- 2 Mixe tous les ingrédients.
- 3 Bois bien frais.

BIENFAITS:

- ❄ Donne un coup de frais
- 🍃 Aide la digestion
- 🍃 Apporte des vitamines
- ♥ Idéal le matin



À CONSOMMER LE MATIN OU EN COLLATION.

Recette **SMOOTHIE** **CERISE COCO**

Doux • Fruité • Gourmand

100%
NATUREL

INGRÉDIENTS (1 personne)



1 tasse de cerises
dénoyautées



1/2 banane



180 ml de lait de coco
sans sucre



1 c. à c. de graines de chia



Quelques glaçons

PRÉPARATION

- 1** Mets tout dans le blender.
- 2** Mixe jusqu'à texture lisse.
- 3** Sers bien frais.

BIENFAITS



Texture douce



Apporte de l'énergie



Riche en antioxydants



Parfait en collation

À CONSOMMER EN COLLATION FRAÎCHE.

Recette **SMOOTHIE** **POIRE BANANE**

Doux • Rassasiant • Léger

100%
NATUREL

INGRÉDIENTS (1 personne)



1 poire

1/2 banane



180 ml de lait d'amande



1/2 c. à c. de vanille



1 c. à c. de graines de lin



Quelques glaçons

PRÉPARATION

- 1 Mets tout dans le blender.
- 2 Mixe jusqu'à texture lisse.
- 3 Sers bien frais.

BIENFAITS



Favorise la satiété



Texture douce



Apporte de l'énergie



Idéal au petit-déjeuner



À CONSOMMER AU PETIT-DÉJEUNER.

SMOOTHIE FRAISE COCO ÉNERGIE

Doux • Fruité • Gourmand

100%
NATUREL



INGRÉDIENTS (1 personne)



1 tasse de fraises



1/2 banane



180 ml de lait de coco
sans sucre



1 c. à c. de graines de chia



1/2 c. à c. de vanille



Quelques glaçons

PRÉPARATION

- 1 Mets tout dans le blender.
- 2 Mixe jusqu'à texture lisse.
- 3 Sers bien frais.

BIENFAITS

- ♥ Texture douce
- ⚡ Apporte de l'énergie
- 🛡️ Riche en antioxydants
- ★ Parfait en collation

À CONSOMMER EN COLLATION FRAÎCHE.

SMOOTHIE POIRE CITRON VERT DÉTOX

100%
NATUREL

Détox • Frais • Léger

INGRÉDIENTS (1 personne)



1 poire



Le jus d'1/2 citron vert



1/2 concombre



180 ml d'eau de coco



Quelques feuilles de menthe



Quelques glaçons

PRÉPARATION

- 1 Coupe les fruits.
- 2 Mixe tous les ingrédients.
- 3 Bois bien frais.

BIENFAITS



Rafrâichit



Hydrate



Aide à la digestion



Léger à boire

À CONSOMMER LE MATIN
OU EN COLLATION.

SMOOTHIE KIWI ANANAS FRAÎCHEUR

100%
NATUREL

Frais • Léger • Vitaminé

INGRÉDIENTS (1 personne)



2 kiwis



1 tasse d'ananas



180 ml d'eau de coco



Le jus d'1/2 citron vert



Quelques feuilles de menthe



1 c. à c. de graines de chia



Quelques glaçons

PRÉPARATION

- 1 Coupe les fruits.
- 2 Mixe tous les ingrédients.
- 3 Bois bien frais.

BIENFAITS



Rafrâchit



Hydrate



Apporte des vitamines



Idéal en collation

À CONSOMMER EN COLLATION FRAÎCHE.

Recette **SMOOTHIE FRAMBOISE COCO VANILLE**

**100%
NATUREL**

Doux • Fruité • Gourmand

INGRÉDIENTS (1 personne)



1 tasse de framboises



1/2 banane



180 ml de lait de coco
sans sucre



1/2 c. à c. de vanille



1 c. à c. de graines de chia



Quelques glaçons

PRÉPARATION

- 1 Mets tout dans le blender.
- 2 Mixe jusqu'à texture lisse.
- 3 Sers bien frais.

BIENFAITS



Texture douce



Riche en antioxydants



Apporte de l'énergie



Parfait en collation

**À CONSOMMER EN
COLLATION FRAÎCHE.**

Recette **SMOOTHIE** **MANGUE CAROTTE** **ÉCLAT**

100%
NATUREL

Tropical • Tonique • Léger

INGRÉDIENTS (1 personne)



1/2 mangue



1 petite carotte



1/2 orange



180 ml d'eau de coco



1 petit morceau
de gingembre



Quelques glaçons

PRÉPARATION

- 1 Coupe les fruits.
- 2 Mixe tous les ingrédients.
- 3 Bois bien frais.

BIENFAITS

- 😊 Donne bonne mine
- 🛡️ Riche en vitamines
- ⚡ Apporte de l'énergie
- 🍃 Léger à boire

**À CONSOMMER LE MATIN
OU AVANT UNE ACTIVITÉ.**



≡ *Recette* ≡

SMOOTHIE ABRICOT ORANGE SOLEIL



Fruité • Léger • Vitaminé



INGRÉDIENTS (1 personne)



3 abricots



1/2 orange



180 ml d'eau de coco



Le jus d'1/2 citron



Quelques feuilles de menthe



Quelques glaçons

PRÉPARATION

- 1 Coupe les fruits.
- 2 Mixe tous les ingrédients.
- 3 Bois bien frais.

BIENFAITS



Apporte de l'énergie



Riche en vitamines



Rafrâchit



Idéal le matin

**À CONSOMMER LE MATIN
OU EN COLLATION.**



≡ Recette ≡ **SMOOTHIE** **BANANE AVOINE VANILLE**

Doux • Rassasiant • Gourmand

100%
naturel

INGRÉDIENTS (1 personne)

-  • 1 banane
-  • 200 ml de lait d'amande
-  • 2 c. à s. de flocons d'avoine
-  • 1/2 c. à c. de vanille
-  • 1 c. à c. de graines de lin
-  • Quelques glaçons

PRÉPARATION

- 1 Mets tout dans le blender.
- 2 Mixe jusqu'à texture lisse.
- 3 Sers bien frais.

BIENFAITS

-  Favorise la satiété
-  Apporte de l'énergie
-  Texture douce
-  Idéal au petit-déjeuner



À CONSOMMER AU PETIT-DÉJEUNER.

Recette **SMOOTHIE** **PAPAYE COCO CITRON**

100%
NATUREL

Frais • Léger • Tropical

INGRÉDIENTS (1 personne)



1/2 papaye



180 ml d'eau de coco



Le jus d'1/2 citron vert



Quelques feuilles de menthe



1 c. à c. de graines de chia



Quelques glaçons

PRÉPARATION

- 1 Coupe les fruits.
- 2 Mixe tous les ingrédients.
- 3 Bois bien frais.

BIENFAITS



Hydrate



Rafrâchit



Léger à boire



Riche en vitamines

À CONSOMMER EN COLLATION FRAÎCHE.

Recette

SMOOTHIE PÊCHE GINGEMBRE FRAÎCHEUR

Tonique • Frais • Léger

100%
NATUREL

INGRÉDIENTS (1 personne)



2 pêches



180 ml d'eau de coco



1 petit morceau
de gingembre



Le jus d'1/2 citron



Quelques feuilles
de menthe



Quelques glaçons

PRÉPARATION

- 1 Coupe les fruits.
- 2 Mixe jusqu'à texture lisse.
- 3 Sers bien frais.

BIENFAITS



Donne un coup de frais



Aide à l'hydratation



Apporte de l'énergie



Idéal en été



À CONSOMMER LE MATIN OU EN COLLATION.



SMOOTHIE POMME CÉLERI CITRON

100%
NATUREL

Détox • Frais • Léger

INGRÉDIENTS (1 personne)



1 pomme verte



1 branche de céleri



1/2 concombre



Le jus d'1/2 citron



180 ml d'eau de coco



Quelques feuilles de menthe



Quelques glaçons

PRÉPARATION

- 1 Coupe les ingrédients.
- 2 Mixe jusqu'à texture lisse.
- 3 Bois aussitôt.

BIENFAITS



Rafrâîchit



Hydrate



Aide la digestion



Aide à limiter les fringales



À consommer en collation
ou au petit-déjeuner.

SMOOTHIE MYRTILLE COCO

Doux • Fruité • Gourmand

100%
NATUREL



INGRÉDIENTS (1 personne)



1 tasse de myrtilles



1/2 banane



180 ml de lait de
coco sans sucre



1 c. à c. de graines
de chia



1 c. à s. de yaourt
nature



Quelques glaçons

PRÉPARATION

- 1 Mets tout dans le blender.
- 2 Mixe jusqu'à texture lisse.
- 3 Sers bien frais.

BIENFAITS



Apporte de l'énergie



Texture douce



Riche en antioxydants



Parfait en collation

À CONSOMMER EN COLLATION FRAÎCHE.





SMOOTHIE MANGUE CURCUMA

Tropical • Tonique • Éclat



INGRÉDIENTS (1 personne)



1/2 mangue



1/2 orange



180 ml d'eau de coco



1/2 c. à c. de curcuma



Le jus d'1/2 citron vert



Quelques glaçons

PRÉPARATION

- 1 Coupe les fruits.
- 2 Mixe tous les ingrédients.
- 3 Bois bien frais.



BIENFAITS



Apporte de l'énergie



Riche en vitamines



Donne un coup de frais



Idéal le matin



À CONSOMMER LE **MATIN**
OU AVANT UNE **ACTIVITÉ.**



SMOOTHIE POIRE KIWI MENTHE

Détox • Frais • Léger

100%
naturel



INGRÉDIENTS (1 personne)



1 poire



2 kiwis



Quelques feuilles
de menthe



180 ml d'eau de coco



Le jus d'1/2 citron



Quelques glaçons

PRÉPARATION

- 1 Coupe les fruits.
- 2 Mixe avec l'eau de coco.
- 3 Bois aussitôt.

BIENFAITS



Donne une sensation
de fraîcheur



Hydrate



Aide à la digestion



Léger et agréable à boire

À consommer en collation
ou au petit-déjeuner.



SMOOTHIE

MELON COCO FRAÎCHEUR

Fraîs • Léger • Hydratant



INGRÉDIENTS (1 personne)



2 tasses de melon



180 ml d'eau de coco



Le jus d'1/2 citron vert



Quelques feuilles de menthe



1 c. à c. de graines de chia



Quelques glaçons

PRÉPARATION

- 1 Coupe les fruits.
- 2 Mixe tous les ingrédients.
- 3 Bois bien frais.

BIENFAITS



Rafrâchit



Hydrate



Léger à boire



Idéal en collation



À consommer en collation fraîche.

SMOOTHIE MARACUJA ANANAS BOOST

Tropical • Tonique • Vitaminé

100%
naturel



BIENFAITS

- ✓ Apporte de l'énergie
- ✓ Donne un coup de frais
- ✓ Riche en vitamines
- ✓ Parfait le matin

INGRÉDIENTS (1 personne)



1 tasse d'ananas



2 fruits de la passion



1/2 mangue



180 ml d'eau de coco



Le jus d'1/2 citron vert



Quelques glaçons

PRÉPARATION

- 1 Coupe les fruits.
- 2 Mixe jusqu'à texture lisse.
- 3 Sers bien frais.



**À CONSOMMER LE MATIN
OU AVANT UNE ACTIVITÉ.**

Recette

SMOOTHIE

PASTÈQUE MENTHE

Frais • Léger • Hydratant

100%
NATUREL



INGRÉDIENTS (1 personne)



2 tasses de pastèque



Le jus d'1/2 citron vert



Quelques feuilles de menthe



180 ml d'eau de coco



Quelques glaçons

PRÉPARATION



- 1 Coupe les fruits.
- 2 Mixe avec l'eau de coco.
- 3 Bois bien frais.

BIENFAITS



-  Rafraîchit
-  Aide à l'hydratation
-  Léger à boire
-  Idéal en collation



À consommer en collation fraîche.





Recette

SMOOTHIE FRAISE BANANE

Doux • Gourmand • Rassasiant



INGRÉDIENTS (1 personne)



1 banane



1/2 tasse de fraises



200 ml de lait d'amande



1 c. à c. de graines de chia



Quelques glaçons

PRÉPARATION

- 1 Mets tout dans le blender.
- 2 Mixe jusqu'à texture lisse.
- 3 Sers bien frais.

BIENFAITS



Favorise la satiété



Apporte de l'énergie



Texture douce



Idéal au petit-déjeuner



À CONSOMMER AU
PETIT-DÉJEUNER.



Recette SMOOTHIE KIWI CONCOMBRE

100%
NATUREL

DÉTOX • FRAIS • LÉGER

INGRÉDIENTS (1 personne)



2 kiwis



1/2 concombre



Le jus d'1/2 citron



Quelques feuilles de menthe



180 ml d'eau de coco



1 c. à c. de graines de chia

PRÉPARATION

- 1 Coupe les ingrédients.
- 2 Mixe jusqu'à texture lisse.
- 3 Déguste bien frais.

BIENFAITS



Donne une sensation de fraîcheur



Soutient l'hydratation



Aide la digestion



Aide à limiter les fringales

♥ À CONSOMMER LE MATIN OU EN COLLATION. ♥



SMOOTHIE ANANAS MENTHE

Détox • Frais • Léger



INGRÉDIENTS (1 personne)

- 1 tasse d'ananas
- 1/2 concombre
- Quelques feuilles de menthe
- Le jus d'1/2 citron vert
- 180 ml d'eau de coco
- 1 c. à c. de graines de chia

PRÉPARATION

- 1 Coupe les ingrédients.
- 2 Mixe jusqu'à texture lisse.
- 3 Déguste bien frais.

BIENFAITS

- ♥ Donne une sensation de fraîcheur
- ♥ Aide la digestion
- ♥ Hydrate
- ♥ Aide à limiter les fringales



À consommer le matin ou en collation.



SMOOTHIE BANANE VANILLE

Doux • Rassasiant • Gourmand

100%
naturel

INGRÉDIENTS (1 personne)

- 1 banane
- 200 ml de lait d'amande
- 1/2 c. à c. de vanille
- 1 c. à c. de graines de lin
- Quelques glaçons
- 1 pincée de cannelle



PRÉPARATION

- 1 Mets tout dans le blender.
- 2 Mixe jusqu'à consistance lisse.
- 3 Sers bien frais.



BIENFAITS

- ✓ Favorise la satiété
- ✓ Apporte de l'énergie
- ✓ Texture douce
- ✓ Idéal au petit-déjeuner



À consommer au petit-déjeuner.

SMOOTHIE GOYAVE PASSION

Fruité • Léger • Tropical

100%
naturel



INGRÉDIENTS (1 personne)



1 goyave



2 fruits de la passion



Le jus d'1/2 citron vert



180 ml d'eau de coco



Quelques feuilles de menthe



Quelques glaçons



PRÉPARATION

1. Coupe les fruits.
2. Mixe avec l'eau de coco.
3. Bois bien frais.



BIENFAITS

- Rafraîchit
- Aide à l'hydratation
- Léger à boire
- Apporte des vitamines

❄️ À consommer en collation fraîche. ❤️

≡ Recette ≡ **SMOOTHIE** **BANANE CANNELLE**

Doux • Gourmand • Rassasiant

**100%
naturel**

INGRÉDIENTS (1 personne)



1 banane



200 ml de lait d'amande



1 c. à c. de cannelle



1 c. à c. de graines de lin



1/2 c. à c. de miel

Quelques glaçons

PRÉPARATION

- 1** Mets tous les ingrédients dans le blender.
- 2** Mixe jusqu'à consistance lisse.
- 3** Sers bien frais.

BIENFAITS

- Favorise la satiété
- Apporte de l'énergie
- Texture douce et gourmande
- Parfait pour un matin léger



À consommer au petit-déjeuner.



100%
naturel

≡ Recette ≡

SMOOTHIE MANGUE COCO SATIÉTÉ

Onctueux • Rassasiant • Tropical



INGRÉDIENTS (1 personne)



1/2 mangue



1/2 banane



200 ml de lait de
coco sans sucre



1 c. à c. de graines de chia



Le jus d'1/2 citron vert



Quelques glaçons

PRÉPARATION

- 1 Mets tous les ingrédients dans le blender.
- 2 Mixe jusqu'à texture lisse et onctueuse.
- 3 Déguste bien frais.

BIENFAITS



Favorise la satiété



Apporte de l'énergie



Aide à limiter les fringales



Idéal en petit-déjeuner léger



À consommer le matin ou en collation.



≡ Recette ≡

SMOOTHIE PAPAYE CITRON VERT

100%
naturel

Frais • Léger • Vitaminé



INGRÉDIENTS (1 personne)



1/2 papaye



Le jus d'1 citron vert



1/2 orange



180 ml d'eau de coco



Quelques feuilles de menthe



Quelques glaçons

PRÉPARATION

- 1 Coupe les fruits.
- 2 Mixe avec l'eau de coco.
- 3 Bois bien frais.

BIENFAITS



Apporte des vitamines



Donne une sensation
de fraîcheur



Soutient l'hydratation



Léger et agréable à boire



À consommer en collation fraîche.



Recette SMOOTHIE SOLEIL DÉTOX

100%
naturel

Frais • Léger • Énergisant

INGRÉDIENTS (1 personne)



1/2 mangue



1/2 ananas



1 kiwi



1 poignée d'épinards



1 c. à c. de graines de chia



1 petit morceau de gingembre



Le jus d'1/2 citron vert

200 ml de lait de coco sans sucre

PRÉPARATION

1



Mets tous les ingrédients dans un blender.

2



Mixe jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.

3



Déguste bien frais.

BIENFAITS



Aide à la digestion



Favorise la satiété



Apporte de l'énergie



Aide à retrouver un ventre léger



À consommer le matin ou en collation.



Recette SMOOTHIE VERT FRAÎCHEUR

100%
naturel

Détox • Hydratant • Léger

INGRÉDIENTS (1 personne)



1/2 concombre



1 pomme verte



1 poignée d'épinards



Quelques feuilles de menthe



Le jus d'1/2 citron



1 c. à c. de graines de chia



180 ml d'eau de coco

PRÉPARATION

1



Coupe les fruits
et légumes.

2



Mixe avec
l'eau de coco.

3



Bois aussitôt.

BIENFAITS



Soutient l'hydratation



Apporte des fibres



Aide à limiter les fringales



Donne une sensation
de fraîcheur



Astuce : ajoute quelques glaçons
pour un effet ultra frais.



Recette **SMOOTHIE** **ANANAS GINGEMBRE**

100%
naturel

Digestion • Tonus • Légèreté



INGRÉDIENTS (1 personne)



1 tasse d'ananas



1/2 papaye



1 petit morceau de gingembre



Le jus d'1/2 citron vert



1 c. à c. de graines de lin



200 ml d'eau de coco

PRÉPARATION

1



Mets tous les ingrédients dans le blender.

2



Mixe jusqu'à texture homogène.

3



Sers bien frais.

BIENFAITS



Aide la digestion



Apporte du tonus



Soutient une alimentation légère



Riche en vitamines



À consommer en petit-déjeuner léger.

