

présente



Comment réaliser un smoothie équilibré

LIQUIDES

1 choix



boisson
de noix,
de soya ou de riz



eau



eau ou
boisson
de coco



thé vert



yogourt



jus de fruit
sans sucre

1 tasse



FRUITS / LÉGUMES

1 fruit + 1 légume au choix



pomme



banane



pêche



ananas



mangue



petits
fruits



orange

1/2
tasse de
chaque



concombre



kale



carottes



betteraves



épinards



PROTÉINES / SUPERALIMENTS

1 choix



cannelle



gingembre
frais



vanille



cacao



poudre
de moringa



poudre
de maca

2 c.
à soupe



graines
de chia



baies de goji



protéines
en poudre



coeurs
de chanvre



chaga
(décoction)



GRAS

1 choix



huile ou beurre
de coco



huile de
graines de lin



beurre
de noix



1/2 avocat

1 c.
à soupe