Concept Smoothies

Le printemps, le temps du renouvellement...

Le printemps est là. Le renouveau. Les journées sont plus longues, la nature est en plein essor. La douceur du soleil vous donne envie de prendre les choses en main. Comme vous soumettez votre maison un nettoyage en profondeur, il est aussi le temps de penser à purifier votre corps.

Que veulent-ils dire ? Notre système digestif consomme beaucoup d'énergie. Lorsque nous arrêtons de prendre de la nourriture solide, notre corps ne doit plus utiliser toute son énergie pour la digestion, il peut donc se concentrer sur l'élimination des déchets toxiques et se reposer. C’est comme donner un court temps de vacances à son corps.

Il existe plusieurs manières de purifier son corps. A vous de choisir le programme qui vous convient le mieux.

Nous pouvons vous aider avec cette sélection de smoothies savoureux, frais et nourrissants.

De quoi avez-vous besoin pour un smoothie parfait ?

Quel type de matériel ?

Blender, robot ménager, mixeur

Des boîtes en plastique

Des gobelets avec couvercle à emporter

Des pailles

Quels ingrédients?

Dans un smoothie chaque ingrédient a une fonction :

1. Les fruits pour le goût et la texture

Les fruits charnus donnent de la texture

Avocat : donne une texture crémeuse et n'a pas une saveur verte prononcée

Mangue : pour la douceur et sa texture crémeuse

Banane (très mûre) : pour la texture et la douceur

Ananas : pour les fibres et la douceur

Ajoutez ensuite d'autres fruits en fonction de la saison, comme :

Des fraises

Des abricots

Des pommes

Des myrtilles

Des mûres

Des agrumes (orange, mandarine, pamplemousse, pamplemousse rose, citron, citron vert)

Des framboises

De la grenade

Des cerises

Des kiwis

Du melon

Des nectarines

De la papaye

Des fruits de la passion

Des poires

Des pêches

Des prunes

Hors-saison, utilisez des fruits congelés.

2. Les légumes ajoutent des vitamines

Votre smoothie sera encore plus riche en vitamines et minéraux si vous ajoutez aux fruits des légumes à feuilles ou des feuilles de salade.

Chicon

Chou-fleur

Chou frisé

Brocoli\*

Chou chinois

Salade de chêne

Pois

Chou vert

Concombre

Laitue pommée \*

Roquette

Pak choi

Citrouille

Pourpier

Betterave

Salade romaine

Céleri\*

Bettes

Epinards\*

Choux de Bruxelles

Tomate

Cresson

Salade de blé

Fenouil

Cressonnette

Vous commencez ? Choisissez parmi les légumes avec un \* qui ont une saveur neutre ou moins prononcée.

Certains légumes denses (comme le brocoli) sont meilleurs blanchis ou cuits à la vapeur pour une meilleure digestion.

3. Les liquides

Boissons végétales : riz, noix de coco, soja, épeautre, amande, avoine,...

Jus de fruit : citron, citron vert, orange, grenade,....

Jus de légume

Thé

Eau

4. Fibres supplémentaires

Céréales

Non-cuites : flocons d'avoine, muesli,...

Cuites : quinoa, millet,...

Oléagineux

Noisettes, noix de cajou, de macadamia, de pecan, amandes, cerneaux de noix,...

Faites tremper les oléagineux dans de l'eau afin qu'ils se mélangent mieux avec les autres ingrédients lorsque vous les mixez.

Fruits secs

Des baies (myrtilles, airelles, acai, goji,...), des abricots, des pruneaux, des figues, des dattes, des cerises,...

5. Apport nutritionnel supplémentaire

Graines de chia : fibres, oméga-3, minéraux et protéines

Graine de lin : oméga 3 et 6, vitamine B1 et B2, calcium, magnésium, zinc et potassium

Graines de citrouille : magnésium, cuivre, protéines, zinc

Graines de tournesol : vitamines B, B6 et B11 et de vitamine E et minéraux tels que le manganèse, le cuivre, le magnésium, le phosphore et le sélénium

Graines de chanvre : vitamines B1, B3, B5, E, et minéraux tels que le magnésium, le potassium, le fer, le zinc, le phosphore,...

Graines de sésame : source de protéines, riches en fibres, teneur élevée en phosphore, calcium, magnésium, fer, sélénium et est également riche en potassium

Matières grasses : huile de lin, huile de noix de coco, ....

L’huile de lin est la plus riche source végétale d'acides gras oméga-3.

L’huile de coco contient de l'acide laurique, qui a un effet bénéfique sur le taux de cholestérol, stimule le métabolisme, est bon pour le foie et est facile à digérer et diminue la sensation de faim.

Epices et herbes fraîches possèdent une forte concentration en antioxydants et ajoutent de la saveur.

Épices : curcuma, cannelle, noix de muscade, cardamome, piment, pili-pili, cumin, curry, cacao (sans sucre),...

Le curcuma est un antioxydant, a un effet anti-inflammatoire.

La annelle est un antioxydant puissant et empêcherait la hausse du taux de glycémie.

La muscade stimule notamment la digestion.

La cardamome pour la digestion, a un effet stimulant et antispasmodique.

Le chili contient des vitamines C et des antioxydants et possède des propriétés anti-inflammatoires. C’est également une source de minéraux tels que le calcium, le cuivre, le fer, le potassium, le magnésium, le manganèse, le phosphore, le sélénium et le zinc,

Le pili-pili stimule la digestion

Le cumin favorise la digestion et possède des propriétés tonifiantes et stimulantes

Le curry est un mélange d'épices utilisées dans la cuisine indienne. Une des épices est le curcuma dont les propriétés sont énumérées ci-dessus.

Le cacao (non sucré) est probablement l’antioxydant le plus puissant. Il peut avoir un effet favorable sur la diminution de la pression artérielle, la graisse corporelle et le cholestérol.

Les herbes fraîches : menthe, coriandre, basilic, romarin, sauge, aneth, citronnelle, persil, graines de fenouil,....

La menthe regorge d’antioxydants, de minéraux tels que le calcium, le phosphore et la vitamine C, D, E et de petites quantités de vitamine B. Elle favorise la digestion et aurait un effet positif sur le système immunitaire.

La coriandre détoxifie et expulse les métaux lourds tels que le cadmium, le mercure et le plomb de notre corps. Elle a des propriétés antibactériennes et antifongiques et diurétiques.

Le basilic a des propriétés stimulatrices. Il est bénéfique pour la digestion et est anti-inflammatoire.

Le romarin a de fortes propriétés antiseptiques. Il a des effets bénéfiques sur le système cardio-vasculaire et renforce les nerfs.

L’aneth est un antitussif et est riche en vitamine C. Il contribue également à une bonne digestion.

La citronnelle a un effet calmant et augmente la résistance.

Le persil a un effet diurétique, il aide à la purification du corps et favorise la digestion. Il a une teneur élevée en vitamine C et contient aussi de la provitamine A, de la vitamine K, de la vitamine B9 et des minéraux tels que le calcium, le magnésium, le potassium et le fer.

Les graines de fenouil favorisent la digestion et possèdent des propriétés antimicrobiennes.

Les baies de Maqui en poudre possèdent une quantité d'antioxydants surpassant tout autre type de fruit. Elles favorisent l'énergie, l'endurance et la force, stimulent le système immunitaire, la digestion, favorisent la désintoxication du corps et la circulation sanguine, freinent l'appétit et ont un effet bénéfique sur le taux de glycémie.

Les baies de Goji contiennent des vitamines A, C, B1, B2, B6 et E. Elles contiennent également des minéraux tels que le zinc, le cuivre, le phosphore, le calcium et le fer.

6. Edulcorants

N’ajoutez surtout pas de sucre à votre smoothie. Choisissez parmi les édulcorants naturels ci-dessous :

sirop de riz

lucuma

sirop d'érable

miel

sirop de dattes

stevia

ou ajoutez de la banane, des dattes ou des mangues

Variantes :

Que faire si vous n’aimez pas ou êtes allergique à la banane ?

Remplacez a banane par un fruit charnu comme l'avocat, la mangue ou ajoutez de l'avoine à votre smoothie.

Smoothies verts

30-40% de fruits

60-70% de légumes à feuilles

Commencez par 10% de légumes

Conseils malins

Utiliser toujours des fruits mûrs car ils sont goûteux et contiennent de bonnes enzymes digestives.

Les fruits et les légumes doivent être réfrigérés.

Lavez les fruits et les légumes + coupez en petits morceaux

Retirez l’écorce épaisse de l'ananas, la peau de la mangue, du melon, de l’avocat, du kiwi, ...

Il n’est pas nécessaire d’éplucher les pommes et les poires bio, les baies et les raisins.

Retirez les noyaux.

Versez le liquide jusque juste au-dessus des fruits et légumes. Ceci correspond à environ 2,5 à 3 dl.

Mixez jusqu'à ce que tout soit bien broyé et amalgamé.

Si vous utilisez des fruits ou des légumes congelés, n’ajoutez pas de glaçons.

Assurez-vous d’avoir toujours un choix suffisant de fruits dans le congélateur

Par exemple : congelez des bananes très mûres - elles donnent une texture crémeuse et sont un excellent édulcorant.

Évitez les produits d'origine animale (lait, ...).

Faites tremper les noix dans de l'eau afin qu'ils se mélangent mieux avec les autres ingrédients lorsque vous les mixez.