



Programme de recettes spéciales blender pour 5 jours

Donnez du peps à vos préparations fraîches avec ce programme de recettes spéciales blender sur 5 jours, pour des boissons colorées, pleines de nutriments.

Jour 1

Le réveil du tigre

Jour 2

Smoothie vert fruits rouges-grenade

Jour 3

Smoothie vert gingembre-betterave

Jour 4

Smoothie vanille, poire et framboise

Jour 5

Smoothie mangue, vanille et graines de chia

Voici quelques-uns des atouts nutritionnels dont vous allez profiter en plus grande quantité



Vitamine C
Fibres alimentaires
Vitamine B6



Vitamine C
Vitamine A
Fibres alimentaires



Vitamine C
Vitamine B6
Fibres alimentaires



Vitamine C
Vitamine B6
Potassium



Vitamine C
Vitamine A
Magnésium



Vitamine C
Vitamine B6
Fer



Vitamine C
Fibres alimentaires
Potassium



Vitamine C
Vitamine B6
Calcium



Jour 1 - Le réveil du tigre

☞ 500 ml / 2 personnes

250 ml d'eau de coco réfrigérée
15 g de feuilles de chou kale, sans tiges, hachées grossièrement
90 g d'ananas pelé coupé grossièrement
50 g de mangue surgelée coupée en dés
1 cuillère à soupe d'amandes crues
¼ cuillère à café de curcuma moulu

1. Placez les ingrédients dans le pichet du blender et refermez bien le couvercle.
2. Mélangez bien jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Jour 2 - Smoothie vert fruits rouges-grenade

☞ 500 ml / 2 personnes

80 g de fruits rouges surgelés
30 g de feuilles de jeunes pousses d'épinard
1 banane coupée en deux
90 g de yaourt nature
200 ml de jus de grenade frais

1. Placez les ingrédients dans le pichet du blender et refermez bien le couvercle.
2. Mélangez bien jusqu'à obtenir une consistance lisse.





Jour 3 - Smoothie vert gingembre-betterave

☞ 500 ml / 2 personnes

80 g de betterave pelée et coupée en cubes de 2 cm
60 g de raisins rouges ou verts sans pépins
15 g de feuilles de jeunes pousses d'épinard
Un morceau de 0,5 cm de gingembre pelé, coupé grossièrement
¼ de citron pelé, épépiné
½ orange pelée, épépinée
5 feuilles de menthe fraîche
4 glaçons
125 ml de jus de pomme bio trouble frais

1. Placez les ingrédients dans le pichet du blender et refermez bien le couvercle.
2. Mélangez bien jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Jour 4 - Smoothie vanille, poire et framboise

☞ 500 ml / 2 personnes

180 ml de lait
110 g de banane pelée coupée grossièrement
85 g de framboises surgelées
70 g de yaourt nature
50 g de poire coupée en morceaux, sans le trognon

1. Placez les ingrédients dans le pichet du blender et refermez bien le couvercle.
2. Mélangez bien jusqu'à obtenir une consistance lisse.



Jour 5 - Smoothie mangue, vanille et graines de chia

☞ 500 ml / 2 personnes

250 g de mangue surgelée coupée en morceaux
60 g de yaourt à la vanille allégé en matières grasses
3 cuillères à café de graines de chia blanches
250 ml de lait frais

1. Placez les ingrédients dans le pichet du blender et refermez bien le couvercle.
2. Mélangez bien jusqu'à obtenir une consistance lisse.



Pour plus d'idées santé, rendez-vous sur :
colourmehealthy.sageappliances.com