



# Programme de recettes spéciales blender pour 7 jours

Donnez du peps à vos préparations fraîches avec ce programme de recettes spéciales blender sur 7 jours. Colorées et nutritives, ces boissons vous garantiront une alimentation saine pendant une semaine complète.

## Jour 1

Triple  
smoothie vert

## Jour 2

Melon  
en folie

## Jour 3

L'antre  
du dragon

## Jour 4

Concentré  
estival

## Jour 5

Lady Green

## Jour 6

Fraise rafraî-  
chissante

## Jour 7

Concentré  
d'antioxy-  
dants

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



Glucides  
Fibres alimentaires  
Protéines



Vitamine C  
Calcium  
Fer



Vitamine C  
Vitamine B6  
Fibres alimentaires



Vitamine B6  
Potassium  
Magnésium



Vitamine C  
Vitamine A  
Magnésium



Potassium  
Magnésium  
Fer



Vitamine C  
Vitamine A  
Vitamine B6



Vitamine C  
Potassium  
Magnésium

## Jour 1 - Triple smoothie vert

☞ 500 ml / 2 personnes

250 ml d'eau de coco réfrigérée  
7 g de feuilles de jeunes pousses d'épinard  
5 g de feuilles de chou kale, sans tiges, hachées grossièrement  
5 g de petites feuilles de laitue hachées grossièrement  
60 g de pomme Granny Smith, coupée en morceaux, sans le trognon  
50 g de petit concombre libanais coupé en morceaux  
40 g de banane pelée coupée en morceaux  
40 g de branche de céleri moyen hachée  
¼ de citron pelé, épépiné  
2 glaçons

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 - Melon en folie

☞ 500 ml / 2 personnes

310 ml d'eau de coco réfrigérée  
45 g de melon cantaloup pelé, coupé en morceaux  
45 g de melon miel pelé, coupé en morceaux  
55 g de mangue surgelée coupée en dés  
50 g d'avocat pelé, sans le noyau  
¼ de citron vert, épépiné  
3 glaçons

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 - L'antre du dragon

☞ 500 ml / 2 personnes

---

250 ml d'eau de coco  
90 g de fruit du dragon pelé, coupé en morceaux  
50 g de yaourt à la vanille ou à la noix de coco  
40 g d'ananas pelé coupé en morceaux  
¼ de citron vert pelé  
1 cuillère à soupe de graines de chia  
3 glaçons  
Présentation :  
1 cuillère à café de pollen d'abeille

---

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 - Concentré estival

☞ 500 ml / 2 personnes

---

200 ml de lait  
130 g de pêche coupée en morceaux, sans le noyau  
60 ml de yaourt grec  
2 cuillères à café de miel  
½ cuillère à café d'extrait de vanille  
¼ cuillère à café de cannelle moulue  
4 glaçons  
Boisson sans produits laitiers :  
Remplacer par du lait d'amande et du yaourt à la noix de coco

---

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 - Lady Green

☞ 500 ml / 2 personnes

---

250 ml d'eau de coco réfrigérée  
10 g de feuilles de jeunes pousses d'épinard  
10 g de feuilles de chou kale, sans tiges, hachées grossièrement  
60 g de pomme Pink Lady de taille moyenne, coupée en morceaux, sans le trognon  
50 g de concombre libanais coupé en morceaux  
2 cuillères à café de graines de chia blanches  
2 cuillères à café de graines de courge  
2 cuillères à café de graines de lin  
2 glaçons

---

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





## Jour 6 - Fraise rafraîchissante

☞ 500 ml / 2 personnes

---

250 ml de thé Rooibos infusé, réfrigéré  
70 g de fraises surgelées  
65 g de pomme rouge, coupée en morceaux, sans le trognon  
30 g de petite betterave pelée  
Un morceau de 1 cm de gingembre pelé

---

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

## Jour 7 - Concentré d'antioxydants

☞ 500 ml / 2 personnes

---

125 ml de jus de grenade frais  
130 g de yaourt probiotique à la vanille  
125 g de framboises surgelées  
4 grosses fraise fraîches  
1 cuillère à soupe de mélange LSA

Facultatif :

1 cuillère à café de miel, de sirop de riz ou de sirop d'érable

---

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](http://colourmehealthy.sageappliances.com)