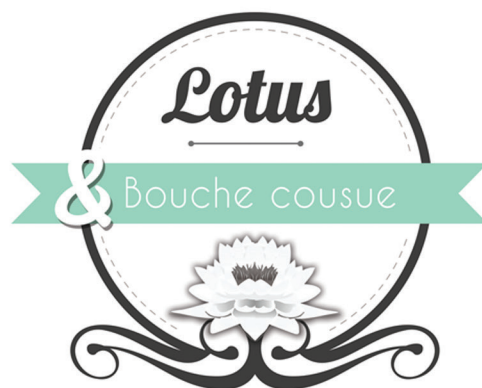


Faire son green smoothie



1. Choisir sa base

Selon votre objectif, sélectionnez une base pour votre smoothie.



Un grand verre
d'eau minérale
perte de poids



Un grand verre
d'eau de coco
fitness & sport



Un grand verre
de thé vert
anti-oxydant



Un grand verre
de maté
énergie mentale

2. Choisir 1 ou 2 fruits

En plus de ses bienfaits, les fruits vont permettre de sucrer la préparation.



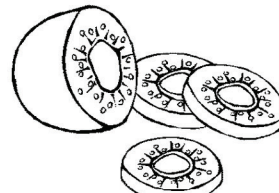
1 pomme
anti-cholestérol



1 pamplemousse
anti-oxydant



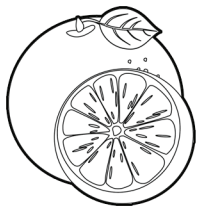
1 poire
anti-cholestérol



2 kiwis
énergie



1 portion de
raisin
tonus



1 orange
vitalité



1 portion
d'ananas
digestion



1 banane
énergie

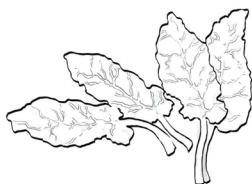


1 portion de
fruits rouges
circulation

3. Choisir 1 ou 2 feuilles



1 tasse de
cresson



3 poignées
d'épinard



2 tasses de
chou frisé



2 tasses de
laitue

4. Parfum & détox

Cette étape est facultative mais elle permet d'apporter un bénéfice santé et gustatif au smoothie.



jus d'1/2
citron
Purifiant



1 poignée
de persil
Tonifiant



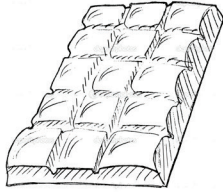
1 morceau de
gingembre
Stimulant



1 poignée
de coriandre
Fortifiant

5. Ajouter un coup de boost

Cette étape est facultative mais elle permet d'apporter un coup de fouet au smoothie.



du chocolat
très noir



du ginseng
ou maca



du pollen

6. Mixer le tout !

