

5 smoothies pour vous sentir mieux dans votre corps

Centre d'animation Monséjour
Agréé Centre social par la CAF 33
Pôle d'Excellence Arts plastiques et Artisanat d' Art
Association Centre d'Animation de Bordeaux – Cultivons le Partage

Rue François Coppée - 33200 Bordeaux
Tel : 05 56 97 58 10 monsejour@cabordeaux.fr

<https://centresanimationbordeaux.fr/>
www.facebook.com/centresanimationbordeaux



Rien de tel qu'un smoothie pour atteindre la portion quotidienne de cinq fruits et légumes par jour. Mais si toutes les mixtures sont possibles, chacune possède des propriétés différentes selon ses ingrédients. Détox, bonne mine, minceur, antioxydant ou drainant... choisissez votre smoothie bien-être.

*source :www.santemagazine.fr

Le smoothie détox

Ingrédients pour 4 verres :

2 yaourts grec 0%
2 pommes vertes
100g d'épinards frais
10cl de lait écrémé
1 c. à s. de miel
1 c. à s. de jus de citron

Préparation :

Mixer tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Servir bien frais.



Le smoothie bonne mine

Ingrédients pour 4 verres :

4 oranges
2 citrons
6 carottes

Préparation :

Peler les carottes et les couper en rondelles. Presser les citrons et les oranges.

Passer tous les ingrédients au mixeur. Servir frais.



Le smoothie drainant

Ingrédients pour 4 verres :

4 pêches
4 figues
1 banane
80ml d'eau de coco

Préparation :

Peler la banane, les figues et les pêches. Verser tous les ingrédients dans un bol mixeur. Servir frais.



Smoothie antioxydant

Ingrédients pour 4 verres :

250g de framboises
250g de myrtilles
2 yaourts 0%

Préparation :

Mixer tous les ingrédients. Servir frais.



Le smoothie minceur

Ingrédients pour 4 verres :

1 pomme verte
1/4 de concombre
1 branche de céleri
1 citron vert
2 branches de persil

Préparation :

Mixer tous les ingrédients. Servir frais.

