

Shakes pré-ovulation pour les phases 1 et 2

Priorité

Antioxydants, fer, vitamines, acide folique, glucides et protéines. Les shakes sont adaptés à une alimentation végétarienne, végétalienne, sans lactose et sans gluten.

Composition

Pour chacun des points ci-après, on peut choisir librement l'un des ingrédients indiqués et composer sa recette selon ses goûts.

Des exemples de recettes figurent tout en bas.



• Base: eau de coco ou lait de riz	Au moins 1 à 3 tasses*
• Fruits de saison (1 à 2 variétés)	1 tasse*
• Epinards, brocolis, chou frisé ou herbes	1 tasse*
• Amandes, noix de cajou ou graines de chia	1 cuillère à soupe
• Cannelle, gingembre ou citron	1 cuillère à café

* 1 tasse = env. 250 ml

Exemples de recettes* (pour 2,5 litres de smoothie)

2 pommes

3 bananes

100 g d'épinards

3 cs d'amandes en poudre

1 cc de cannelle et de citron

Mélanger le tout et verser l'eau de coco jusqu'à obtenir 2,5 litres.

300 g de fraises

200 g de brocolis

3 cs de noix de cajou

1 cc de gingembre

Mélanger le tout et verser le lait de riz jusqu'à obtenir 2,5 litres.

3 poires

200 g d'épinards

3 cs de graines de chia

1 cc de cannelle et de gingembre

Mélanger le tout et verser l'eau de coco jusqu'à obtenir 2,5 litres.

* Inspirées de l'hôtel Seedamm Plaza