

# 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.



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

# Shakes post-ovulation pour les phases 3 et 4

## Priorité

Teneur élevée en glucides et en protéines, zinc, vitamine B, acides gras (oméga-3). 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.



• <b>Base:</b> lait de soja, de coco ou d'amande	Au moins 1 à 3 tasses*
• <b>Avocat ou huile de lin</b>	Entre ½ et 1 1 cuillère à café
• <b>Fruits de saison</b> (1 à 2 variétés)	1 tasse*
• <b>Flocons d'avoine</b> (sans gluten) <b>ou dattes</b>	1 cuillère à café
• <b>Amandes et</b> (beurre de) <b>cacahuètes ou Poudre de protéines</b> (goût neutre ou à la vanille)	1 cuillère à café (25–30g de protéines)

\* 1 tasse = env. 250 ml

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

3 avocats

3 petites papayes

3 cs de flocons d'avoine

3 cs d'amandes en poudre

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

3 cs d'huile de lin

3 pommes

4 bananes

4 dattes

3 cs de cacahuètes non salées

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

3 avocats

4 oranges

3 cs de flocons d'avoine

3 cs de cacahuètes non salées

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

\* Inspirées de l'hôtel Seedamm Plaza