COMPOSEZ VOTRE SMOOTHIE HEALTHY

À votre tour !

L'heure des tests va commencer ! Composez votre smoothie en piochant dans la liste de la page 17 les aliments que vous préférez.

***Objectif** : tester et trouver trois recettes sympas sur chaque mois du programme !*

1er MOIS	A BASE LIQUIDE	B LÉGUMES	C FRUITS	D PROTÉINES	E LIPIDES	F BOOST HEALTHY	VERDICT
Exemple	Eau filtrée	Courgette + mâche	½ citron + ½ pomme	Tofu soyeux	Farine à base de lin	Curcuma, gingembre et persil	Super miam ! À refaire
Idée n° 1							
Idée n° 2							
Idée n° 3							

2e MOIS	A BASE LIQUIDE	B LÉGUMES	C FRUITS	D PROTÉINES	E LIPIDES	F BOOST HEALTHY	VERDICT
Exemple	Eau filtrée	Céleri-branche + cresson	½ citron + ½ poire	Collagène hydrolisé	Beurre d'amandes complètes	Curcuma, chlorelle + pollen en topping	Miam miam miam !
Idée n° 1							
Idée n° 2							
Idée n° 3							

3e MOIS	A BASE LIQUIDE	B LÉGUMES	C FRUITS	D PROTÉINES	E LIPIDES	F BOOST HEALTHY	VERDICT
Exemple	Lait végétal	épinards	½ citron + ¾ mug de myrtilles	Poudre de protéines de chanvre	¼ d'avocat	Poudre d'açaï + graines de chanvre en topping	Super gourmand !
Idée n° 1							
Idée n° 2							
Idée n° 3							