

# Smoothies pour la fertilité

Les smoothies sont une façon simple de consommer des légumes verts et des aliments riches en matières grasses et antioxydants qui apportent des minéraux et vitamines essentielles pour soutenir votre corps.



CRÉÉ PAR LE MARCHÉ LEAGUE



14 ingrédients

## FRUITS

- 1 avocat
- 1/2 banane
- 2 c. à soupe de jus de citron

## GRAINES, NOIX ET ÉPICES

- 2 c. à soupe de graines de chia

## SURGELÉS

- 1/2 tasses de baies surgelées
- 1/4 tasses de chou-fleur surgelé

## LÉGUMES

- 2 1/2 tasses de jeunes épinards
- 2 c. à thé de gingembre
- 1/4 tasse de feuilles de menthe
- 3/4 courgettes

## CONDIMENTS ET HUILES

- 1 c. à soupe de tahini

## PRODUITS FRAIS

- 1 tasse de lait de coco nature

## AUTRE

- 1/4 tasse de protéines en poudre à la vanille
- 2 tasses d'eau



## Smoothie vert riche en matières grasses



6 ingrédients



5 minutes



1 portion

### PRÉPARATION

1. Versez tous les ingrédients dans le mélangeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance homogène. Versez dans un verre et dégustez!

### INGRÉDIENTS

- 1 tasse d'eau (froide)
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 1 tasse de jeunes épinards
- 1/2 avocat (surgelé)
- 1/4 tasse de feuilles de menthe (fraîches, grossièrement hachées)
- 1 c. à thé de gingembre (fraîches, grossièrement hachées)

### VALEUR NUTRITIVE

Quantité par portion

Calories	180	Cholestérol	0mg
Lipides	15g	Sodium	38mg
Glucides	13g	Vitamine A	3234IU
Fibres	8g	Vitamine C	32mg
Sucres	2g	Calcium	83mg
Protéines	3g	Fer	2mg



# SMOOTHIE AUX BAIES ET À L'AVOCAT



7 ingrédients



5 minutes



1 portion

## PRÉPARATION

1. Versez tous les ingrédients dans le mélangeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance homogène. Versez dans un verre et dégustez!

## NOTES

### Pas de graines de chia

Utilisez des graines de lin à la place.

### Pas d'avocat

Utilisez du beurre d'amande ou des graines de tournesol à la place.

### Garnitures supplémentaires

Servez dans un bol et garnissez de noix de coco râpé, de granola, de morceaux de bananes ou de baies.

### Protéines en poudre

Cette recette a été élaborée et testée en utilisant de la poudre de protéines à base de plantes.

## INGRÉDIENTS

- 1 tasse** de lait de coco nature (non sucré, en conserve)
- 1/2** courgette (coupée en morceaux, surgelée)
- 1/4 tasse** de chou-fleur surgelé
- 1/2 tasse** de baies surgelées
- 1/4** avocat
- 1 c. à** soupe de graines de chia
- 1/4 tasse** de protéines en poudre à la vanille

## VALEUR NUTRITIVE

Quantité par portion

<b>Calories</b>	370	<b>Cholestérol</b>	4mg
<b>Lipides</b>	17g	<b>Sodium</b>	93mg
<b>Glucides</b>	33g	<b>Vitamine A</b>	773IU
<b>Fibres</b>	12g	<b>Vitamine C</b>	57mg
<b>Sucres</b>	18g	<b>Calcium</b>	674mg
<b>Protéines</b>	25g	<b>Fer</b>	3mg



# OEUFVOCAT



8 ingrédients



10 minutes



1 portion

## PRÉPARATION

1. Versez tous les ingrédients dans le mélangeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance homogène. Versez dans un verre et dégustez!

## NOTES

### Plus de protéines

Ajoutez une cuillère de protéines en poudre et de collagène.

### Garnitures supplémentaires

Servez dans un bol et garnissez de noix de coco râpé, de granola, de morceaux de bananes ou de baies.

### Pas de courgette surgelée

Utilisez de la courgette fraîche à la place.

### Pas de gingembre frais

Utilisez une pincée de gingembre séché.

### Pas de graines de chia

Passez-vous-en ou utilisez des graines de lin à la place.

### Plus crémeux

Remplacez l'avocat frais par un avocat surgelé, coupé en cubes.

## INGRÉDIENTS

1 tasse d'eau

1 1/2 tasses de jeunes épinards

1/4 avocat

1/4 courgette (coupée en morceaux, surgelée)

1/2 banane (surgelée)

1 c. à soupe de tahini

1 c. à thé de gingembre (frais)

1 c. à de graines de chia

## VALEUR NUTRITIVE

Quantité par portion

Calories	302	Cholestérol	0mg
Lipides	20g	Sodium	66mg
Glucides	29g	Vitamine A	4439IU
Fibres	11g	Vitamine C	32mg
Sucres	9g	Calcium	216mg
Protéines	8g	Fer	4mg