

---

Une semaine de jus et smoothies verts

Surf la Vague Verte avec nous!





Bienvenue dans "Surf la Vague Verte avec nous!"

🌿 Plongez dans la Puissance du Vert : Découvrez comment ces jus et smoothies verts *boostent* naturellement votre système immunitaire.

Une intraveineuse de nutriments et vitamines, pour mieux l'imager!

On ne parle pas de régime, mais d'une petite recette par jour qui bonifie votre alimentation, votre vitalité.

Des ingrédients similaires avec des petites variations pour garder votre épicerie simple, mais votre alimentation plus que complète!



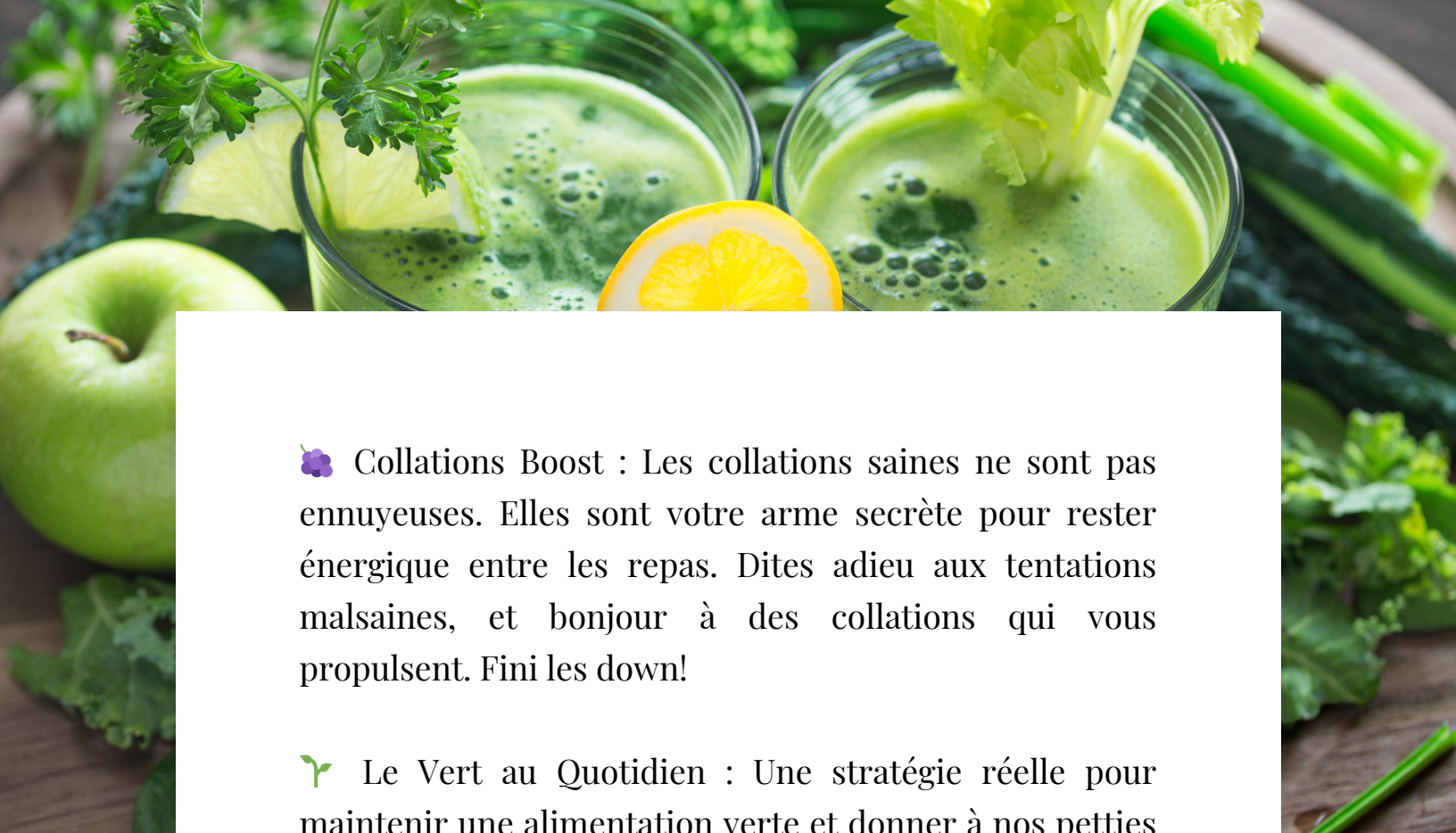


Voici ce que ces recettes peuvent faire pour vous:

☀️ **Matins Énergétiques** : Commencer la journée avec une majorité de nos portions de fruits et légumes déjà consommés, ça fait du bien. Des ingrédients frais, des saveurs délicieuses et des nutriments immunitaires à chaque gorgée. Oubliez le café, voici votre nouveau rituel matinal!

🍏 **Déjeuners Équilibrés** : Des smoothies verts qui rendent votre déjeuner aussi vibrant qu'ils vous rendront vibrante. Personnalisez-les selon vos envies, en y ajoutant vos fruits et légumes préférés. Des smoothies avec plusieurs nutriments et aliments nourrissants qui sauront vous soutenir jusqu'au dîner.

Manger pour vivre est une chose, mais manger pour être énergisé est mieux.



🍇 Collations Boost : Les collations saines ne sont pas ennuyeuses. Elles sont votre arme secrète pour rester énergique entre les repas. Dites adieu aux tentations malsaines, et bonjour à des collations qui vous propulsent. Fini les down!

🌿 Le Vert au Quotidien : Une stratégie réelle pour maintenir une alimentation verte et donner à nos petites cellules ce petit extra qu'on ne pourrait aller chercher autrement. Petits trucs pour surmonter les moments où les tentations surgissent, afin que le vert devienne une partie importante et facile de votre quotidien.

N'attendez plus, saisissez l'opportunité  
et surfez la vague verte avec nous !



## JOUR 1

### SMOOTHIE VERT: LE PRÉFÉRÉ DE TOUS!

#### Ingrédients pour au moins 3 portions :

Épinards frais (on peut aussi mettre moitié kale moitié épinard pour les habitués)

Eau

Ananas (une poignée)

Mangues (une poignée)

Demi-banane (au goût)

Jus de citron (au goût)

#### Instructions :

Remplissez le Vitamix avec des épinards frais.

Ajoutez environ 1 tasse d'eau pour faciliter le mélange. (Ça donne un "jus" d'épinards)

Ajoutez les ananas, la mangue et la demi-banane, et le jus de citron au goût.

Mélangez bien tous les ingrédients dans le Vitamix jusqu'à obtenir une consistance lisse. N'hésitez pas à ajuster les quantités en fonction de vos préférences personnelles.

## JOUR 2

### JUS VERT: Mon préféré pour aider à éliminer les toxines d'un week-end bien arrosé ;)

#### Ingrédients pour une portion:

1 petit concombre

3 branches de céleri

3 cm de gingembre

1 pomme (optionnel) pour débutants

Tout passer dans l'extracteur à jus. Savourer dans un verre rempli de glace

## JOUR 3

### SMOOTHIE VERT + l'AVOCAT (pour un peu plus de protéines)

#### **Ingrédients pour au moins 3 portions :**

Épinards frais (on peut aussi mettre moitié chou frisé (kale) moitié épinard pour les habitués)

- Eau
- 1/2 Avocat ou un complet selon la consistance désirée
- Ananas (une poignée)
- Mangues (une poignée)
- Demi-banane (au goût)
- Jus de citron (au goût)

#### **Instructions :**

1. Remplissez le Vitamix avec les épinards.
2. Ajoutez environ 1 tasse d'eau pour faciliter le mélange. (Ça donne un "jus" d'épinards)
3. Ajoutez l'ananas, la mangue, la demie-banane, et le jus de citron.
4. Mélangez bien tous les ingrédients dans le Vitamix jusqu'à obtenir une consistance lisse.
5. N'hésitez pas à ajuster les quantités en fonction de vos préférences personnelles.

## JOUR 4

### LE 2 en 1

#### **Ingrédients pour une portion:**

- 1 petit concombre
- 3 branches de céleri
- 3 cm de gingembre
- 1 pomme (optionnel) pour débutants
- 1/4 à 1/2 avocat (à ajouter à la fin dans le vitamix)

1. Tout passer dans l'extracteur à jus sauf l'avocat.
2. Prendre le jus de tous les ingrédients et le verser dans le Vitamix et y ajouter le 1/2 avocat. Mélanger jusqu'à ce que ce soit bien lisse.



## JOUR 5

### Jus Vert Classique de nul autre que le "Juice Master"

#### Ingrédients :

- 2 pommes vertes
- 4 branches de céleri
- 1 concombre
- 1 poignée d'épinards frais
- 1 citron (pelé)

#### Instructions :

1. Lavez tous les ingrédients.
2. Coupez les pommes, le céleri, et le concombre en morceaux.
3. Passez tous les ingrédients dans un extracteur de jus.
4. Pressez le citron et ajoutez son jus au mélange.
5. Remuez le jus, versez-le dans un verre et dégustez immédiatement.

## JOUR 6

### Smoothie Vert de Kris Carr :

#### Ingrédients :

- 1 tasse d'épinards frais
- 1/2 tasse de concombre, coupé en dés
- 1/2 tasse de céleri, coupé en dés
- 1/2 tasse de persil frais (au goût)
- 1/2 avocat
- 1/4 de tasse de jus de citron frais
- 1/4 de tasse de feuilles de menthe fraîche
- 1/4 de tasse de feuilles de basilic frais
- 1/4 de tasse d'eau de coco
- 1/2 tasse de glaçons
- 1 cuillère à café de miel (facultatif, selon les préférences de sucré)

#### Instructions :

1. Dans un blender, mettre les épinards, le concombre, le céleri, le persil, l'avocat, le jus de citron, la menthe, le basilic, l'eau de coco, les glaçons et le miel si désiré.
2. Mélanger à haute vitesse jusqu'à consistance lisse et crémeuse.
3. Verser dans un verre et déguster immédiatement pour profiter de tous les bienfaits de ce smoothie vert rafraîchissant et nutritif.

# JOUR 7

## La grande finale!

### Ingrédients:

- 1 tasse d'épinards frais
- 1/2 tasse de baies mélangées (fraises, bleuets, framboises)
- 1/2 tasse de kiwi, pelé et coupé en dés
- 1/2 tasse de concombre, coupé en dés
- 1/2 tasse de lait d'amande (ou un autre lait végétal de votre choix)
- 1/4 de tasse de feuilles de menthe fraîche
- 1/4 de tasse d'eau de coco ou d'eau simple
- 1/2 tasse de glaçons

### Instructions :

1. Dans un Vitamix, ajouter les épinards, les baies mélangées, le kiwi, le concombre, le lait d'amande, la menthe, l'eau de coco (ou l'eau simple) et les glaçons.
2. Mélanger à haute vitesse jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien combinés et que le smoothie soit lisse.
3. Verser dans un verre et servir immédiatement pour profiter des bienfaits des antioxydants.

Les fraises ont l'habitude de brunir la couleur du smoothie, ne vous laissez pas influencer par son apparence!!

**À votre tour!**