

Smoothies minceur : La méthode pour des repas équilibrés et rassasiants

La règle d'or 50/30/20

- 50% de légumes : privilégiez les feuilles sombres (épinards, kale) pour les fibres, le fer et le magnésium.
- 30% de fruits : choisissez des fruits à index glycémique bas ou moyen (fraises, framboises, myrtilles) pour limiter le sucre.
- 20% de protéines et bons gras : ajoutez du skyr, du yaourt grec ou une poudre de protéine pour limiter la fonte musculaire.
- Objectif calorique : maintenez votre smoothie entre 300 et 400 calories pour favoriser un déficit calorique durable.

Les piliers d'un smoothie efficace

- Base liquide : utilisez de l'eau, du lait végétal non sucré (amande, soja) ou de l'eau de coco. Évitez les jus de fruits.
- Lipides sains : ajoutez 1 cuillère à soupe de purée d'amande ou 1/4 d'avocat pour améliorer l'absorption des vitamines.
- Fibres et Oméga-3 : incorporez 1 cuillère à café de graines de chia ou de lin broyé pour réguler le transit.
- Signal de satiété : saupoudrez quelques noix ou amandes sur le dessus pour forcer la mastication et envoyer le signal de satiété au cerveau.

3 recettes équilibrées (300-400 kcal)

- Smoothie Vert Détox : 1 poignée d'épinards, 1/2 pomme verte, 150g de skyr, 1 c.à.c de graines de chia, eau.
- Smoothie Rouge Antioxydant : 1 poignée de kale, 100g de fruits rouges surgelés, 150g de yaourt grec, 1 c.à.s de purée d'amande, lait d'amande non sucré.
- Smoothie Énergie Protéiné : 1/4 d'avocat, 100g de myrtilles, 1 dose de protéine végétale, 1 c.à.c de graines de lin, lait de soja non sucré.

Conseils de préparation

- Technique de mixage : mixez toujours les légumes verts avec le liquide en premier pour garantir une texture parfaitement lisse.
- Préparation : préparez vos portions de légumes et fruits à l'avance pour gagner du temps au quotidien.

- Variété : alternez les légumes et les fruits pour couvrir l'ensemble de vos besoins en micronutriments.