

## Smoothie banane cacao

Dessert

Plaisir & Equilibre

Facile



Préparation : 5 mn

Cuisson : 0 mn

***Le plus de la diététicienne :*** Cette recette vous permet de faire le plein de magnésium, et le plein de calcium dans un même verre, c'est le bonheur pour le corps... et les papilles !

---

### Ingrédients pour 1 personne

- ✓ 10 cl de lait
- ✓ 1 banane
- ✓ 2 cuillères à café de cacao

### Préparation

Eplucher et couper la banane.

Mettre dans un mixer le fruit, le lait et le cacao puis mixer la préparation.

Servir bien frais. Vous pouvez ajouter des glaçons si vous le souhaitez.

***Bonne dégustation !***

## Smoothie pomme banane yaourt

Dessert

Plaisir & Equilibre

Facile



Préparation : 5 mn

Cuisson : 0 mn

***Le plus de la diététicienne :** les vitamines que ce smoothie contient vous donnera toute l'énergie et la force nécessaire jusqu'au prochain repas.*

### Ingrédients pour 2 personnes :

- ✓ 1 pomme
- ✓ 1 banane
- ✓ 1 yaourt
- ✓ ½ verre d'eau si besoin

### Préparation

Eplucher et couper les fruits.

Mettre les fruits, le yaourt dans le blender puis mixer la préparation. Ajouter un peu d'eau si besoin.

Servir bien frais. Vous pouvez ajouter des glaçons pour plus de fraîcheur ou de la menthe.

***Bon appétit !***

## Smoothie poire kiwi

Dessert

Plaisir & Equilibre

Facile



Préparation : 5 mn

Cuisson : 0 mn

***Le plus de la diététicienne :*** Cette recette vous permet de faire le plein de vitamines ! Vous pouvez remplacer la poire par une pomme ou encore rajouter de la menthe.

---

### Ingrédients pour 1 personne :

- ✓ 1 poire
- ✓ 1 kiwi
- ✓ ½ yaourt
- ✓ 1 peu de lait si besoin

### Préparation

Eplucher et couper la poire et le kiwi.

Mettre le tout dans un blender avec ½ yaourt puis mixer la préparation. Si besoin, rajouter du lait selon la texture souhaitée.

Servir bien frais.

***Bon appétit !***

## Smoothie orange pomme citron

Dessert

Plaisir & Equilibre

Facile



Préparation : 5 mn

Cuisson : 0 mn

***Le plus de la diététicienne : Ce smoothie regorge de bienfaits pour l'organisme, vous faites le plein de vitamines !***

---

### Ingrédients pour 1 personne :

- ✓ 2 oranges
- ✓ 1 pomme
- ✓ ½ citron

### Préparation

Eplucher et couper la pomme. Presser les agrumes.

Mettre le tout dans un blender puis mixer la préparation.

Servir bien frais. Vous pouvez ajouter des glaçons pour plus de fraîcheur ou de la cannelle pour plus de saveur.

***Bonne dégustation !***

## Smoothie carotte banane orange

Dessert

Plaisir & Equilibre

Facile



Préparation : 5 mn

Cuisson : 0 mn

***Le plus de la diététicienne :*** la carotte et les fruits sont naturellement sucrés, cette recette est donc naturelle et sans ajout de sucre transformé.

### Ingrédients pour 2 personnes :

- ✓ 2 carottes
- ✓ ½ banane
- ✓ ½ orange
- ✓ 12 cl de lait

### Préparation

Eplucher et couper les fruits en dés et la carotte en fines rondelles.

Mettre les fruits en morceaux et le lait dans le blender puis mixer la préparation.

Servir bien frais. Vous pouvez ajouter des glaçons pour plus de fraîcheur ou de la menthe.

***Bonne dégustation !***

## Smoothie ananas banane pomme

Dessert

Plaisir & Equilibre

Facile



Préparation : 5 mn

Cuisson : 0 mn

***Le plus de la diététicienne :*** *Vitaminé et 100% fruité, ce smoothie est idéal pour votre petit déjeuner ou vos pauses goûter.*

---

### Ingrédients pour 2 personnes :

- ✓ 1/4 d'ananas
- ✓ 1 pomme
- ✓ 1 banane

### Préparation

Eplucher et couper tous les fruits.

Vous pouvez garder quelques morceaux de côté pour faire une petite brochette qui accompagnera votre smoothie.

Mettre le reste (ou le tout) dans un blender puis mixer la préparation.

Servir bien frais.

***Bon appétit !***

## Smoothie aux myrtilles

Dessert

Plaisir & Equilibre

Facile



Préparation : 5 mn

Cuisson : 0 mn

***Le plus de la diététicienne :*** Cette boisson fruitée peut se déguster au petit déjeuner ou au goûter pour une pause gourmande et rafraîchissante, en été ou en hiver (avec des fruits surgelés).

### Ingrédients pour 1 personne :

- ✓ 125 g de myrtilles fraîches en été ou surgelées en hiver
- ✓ 1 cuillère de miel
- ✓ 25 cl de lait

### Préparation

Eplucher et couper la pomme. Presser les agrumes.

Mettre le tout dans un blender puis mixer la préparation.

Servir bien frais. Vous pouvez ajouter des glaçons pour plus de fraîcheur ou de la cannelle pour plus de saveur.

***Bon appétit !***