



# Mon CARNET à SMOOTHIE

LA LIQUE

CONTRE LE CANCER

PARIS

# Mon CARNET à SMOOTHIE

Boisson rafraîchissante au bon goût de fruit, le **SMOOTHIE** se décline sous différentes formes et permet une multitude de recettes.

Des plus simples au plus originaux, les smoothies comportent de nombreux avantages nutritionnels : apport en fruits et en légumes, augmentation de la consommation de fibres, hydratation ou encore apport en **VITAMINES** et en antioxydants.

Il faut cependant ne pas tomber dans certains pièges durant la fabrication de cette boisson. Certains smoothies peuvent contenir une quantité importante de sucres ajoutés ou encore un excès calorique pour certaines recettes.

Vous trouverez dans ce carnet des **RECETTES** de smoothies ainsi que des conseils et astuces autour de la nutrition.

01

**COMMENT CHOISIR**  
*son jus de fruit*

P.1

02

**JE COMPOSE**  
*mon smoothie*

P.3

03

*Les smoothies*  
**À BASE DE JUS**

P.5

04

*Les smoothies*  
**À BASE D'EAU**

P.9

05

**LES MILKSHAKES**

P.13

# Comment choisir son JUS DE FRUIT ?

## PUR JUS

100% de fruits pressés

Sans sucres ajoutés

Sans additifs

Perte des fibres et certaines vitamines



## JUS À BASE DE CONCENTRÉ

Concentré de fruits

Ajout de la même quantité d'eau

Sans additifs

Sans sucres ajoutés

Perte des fibres et certaines vitamines



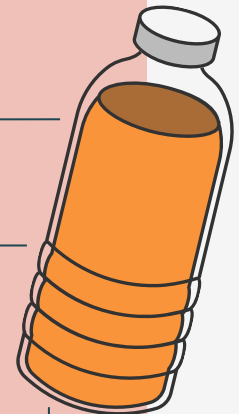
## NECTAR

25 à 50% de fruits ou fruits concentrés

Ajout d'eau en excès

Ajout de 20% sucre au minimum

Ajout possible d'édulcorants

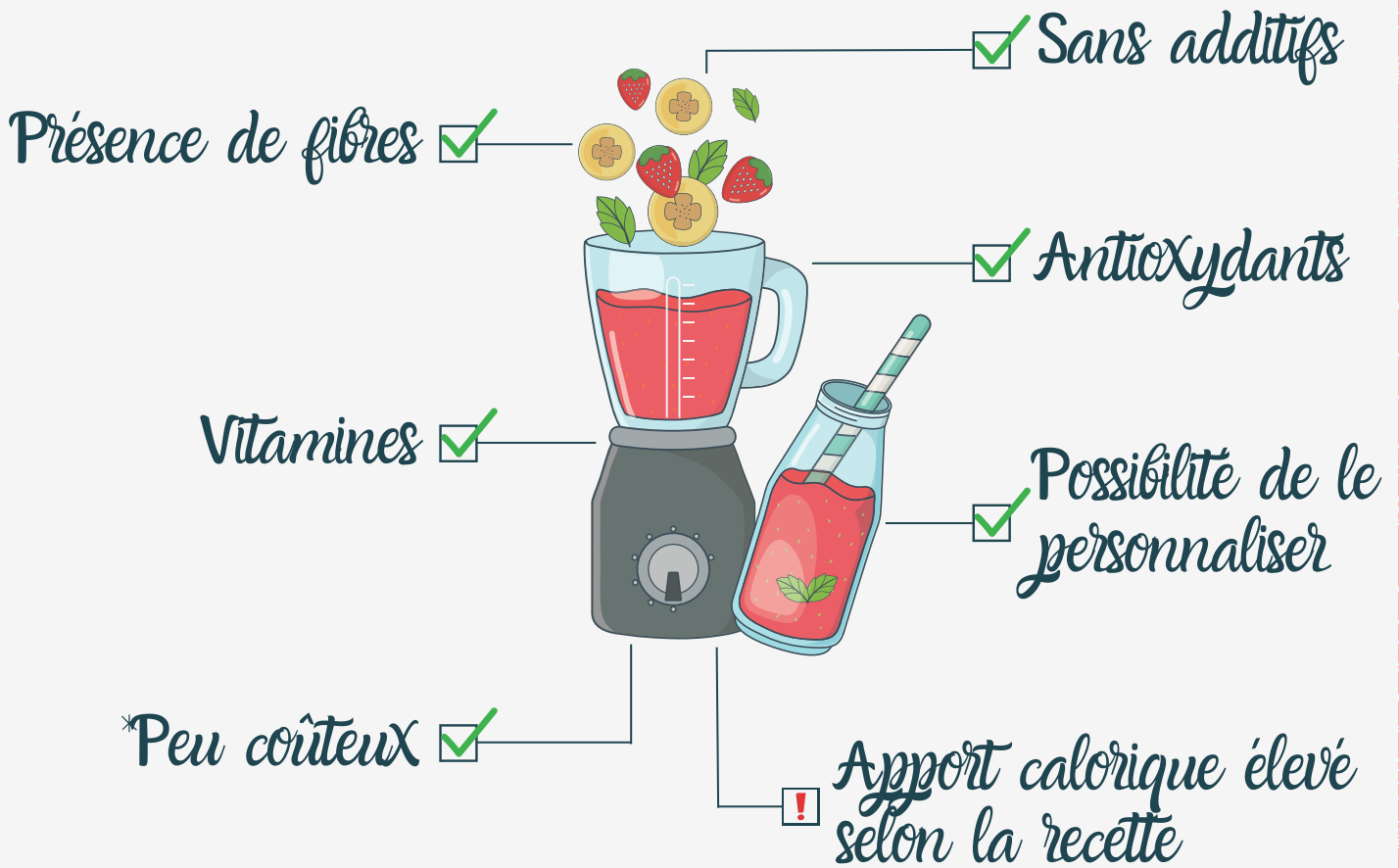


## NOTES

Selon la réglementation, il est **interdit de rajouter du sucre** dans ces jus, excepté pour les nectars. Ils contiennent donc le **sucre naturellement** présent dans le **fruit** en quantité variable.



# LES SMOOTHIES MAISON



## LES SMOOTHIES MAISON PRÉSENTENT PLUSIEURS AVANTAGES NUTRITIONNELS



Augmenter sa consommation en *fibres* alimentaires, en *vitamines* et *minéraux*



Consommer des *fruits* et des *légumes* autrement.

Il est préférable de consommer des fruits et légumes de saison, locaux et issus de l'agriculture biologique afin de limiter l'impact environnemental



Excellent moyen de s'*hydrater*

Les smoothies sont à consommer dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Ils ne remplacent pas un fruit entier et sont à consommer de manière occasionnelle.

# JE COMPOSE mon smoothie



## 1

### Je choisis ma base liquide

Ajoutez **20cl** directement dans votre blender, votre smoothie se mixera plus facilement.

Vous pouvez utiliser : du "pur jus", du lait ou un yaourt, de l'eau, du thé froid, des boissons végétales...



## 2

### J'ajoute mes fruits et légumes

Versez l'équivalent d'une **tasse de fruit** pour 1 personne dans votre blender. Utilisez des fruits et légumes frais ou congelés.

Testez vos dernières envies en favorisant la saisonnalité et le local pour améliorer la qualité nutritionnelle de votre boisson.



## 3

### Les extras

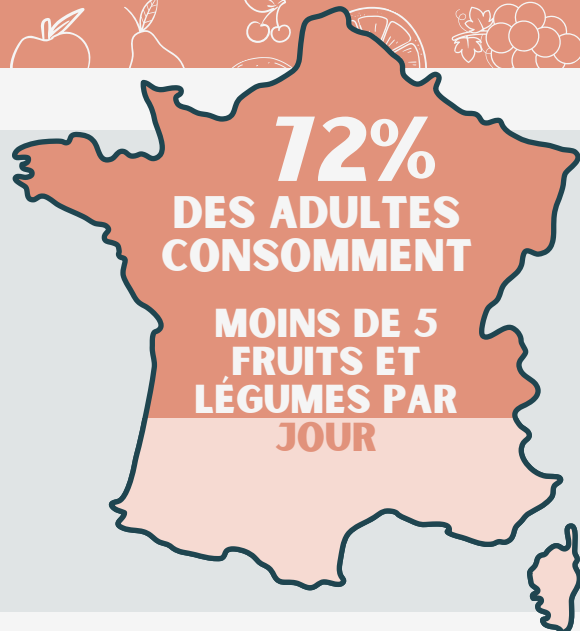
Utilisez certains aliments pour améliorer la qualité nutritionnelle et/ou gustative de vos smoothies.

Par exemple : des oléagineux (graines de lin ou de chia, amandes, noix...), des épices (gingembre, vanille, cannelle...) des flocons d'avoine, du cacao, des aromates (basilic, menthe...), des sucrants (miel, sirop d'érable ou d'agave...).

## A SAVOIR

- Attention, **certains smoothies peuvent être très caloriques**. Alors ces smoothies, c'est à consommer occasionnellement !
- **Ne pas consommer trop de fruits !** Ils contiennent du sucre naturellement mais en excès ils peuvent nuire à votre santé. 5 portions de fruits et légumes par jour (dont 2 fruits et 3 légumes)
- **Un smoothie ne se substitue pas à un repas**. Le manque de mastication a un impact négatif sur la satiété. L'absorption des nutriments est plus rapide qu'un repas classique.





4 français sur 5  
n'atteignent pas les  
recommandations fixées à  
25g de fibres par jour

Source : Santé Publique France, 2019

Les fruits et légumes sont d'excellentes **sources de fibres**, de **vitamines** et **minéraux** qui peuvent contribuer à combler certaines carences :

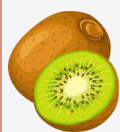
Pourcentage de couverture des RNP\* pour 100g



**VITAMINE C**

42%

Pour 100g d'ananas consommé, 42% des recommandations par jour en vitamine C seront couverts.

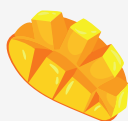


**VITAMINE C**

74.5%

**VITAMINE E**

21%



**VITAMINE B9**

21%

**VITAMINE C**

23%

**VITAMINE E**

20%



**VITAMINE B9**

30%

**VITAMINE C**

50%



**VITAMINE A**

79.1%

**VITAMINE C**

110%

**VITAMINE E**

21%



**VITAMINE B9**

63%

**VITAMINE C**

37%

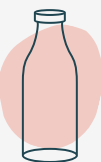
**POTASSIUM**

15%

\*Référence nutritionnelle pour la population

## CONSERVATION

Quelques conseils pour protéger vos smoothies de certaines altérations qui impacteront leurs qualités nutritionnelles :



Conservez-les dans une **bouteille hermétique** et **opaque**



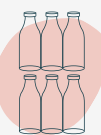
**Boire son smoothie directement**  
La lumière et l'air oxydent certains fruits et détruisent leurs propriétés



Conservez-les maximum **24h** au frais



**Ajoutez de l'acidité**



Réalisez de **petites quantités**





PROTÉINES

6g

FIBRES

9g

BUDGET

€€€

LE SAVIEZ-VOUS ? 

Le kiwi contient de nombreux antioxydants !

Vitamine C

Vitamine E

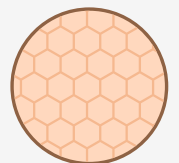
Caroténoïdes

Ils agissent sur :

Ils regroupent plusieurs pigments végétaux qui donnent une belle couleur à nos fruits et légumes en allant du rouge, jaune, orange jusqu'au vert.

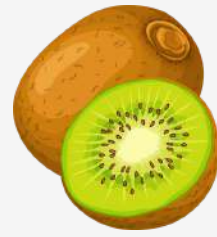


notre vision



la santé de la peau

# Smoothie ANTIOXYDANT



  
**2 KIWIS**

  
**1 BANANE**

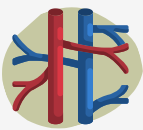
  
**1/2 YAOURT**

  
**20CL DE JUS D'ANANAS**

  
**1 PINCÉE DE POUDRE  
DE GINGEMBRE**



## NOTES - LE GINGEMBRE



Amélioration de la  
circulation sanguine



Amélioration de  
la digestion



Renforcement du  
système immunitaire



Anti-inflammatoire



Anti-nauséux





**PROTÉINES**

3g

**FIBRES**

10g

**BUDGET**

€€€

**LE SAVIEZ-VOUS ?** 

Le poivron cru est riche en vitamine C. Bien plus que l'orange !

Antioxydante, elle stimule le système immunitaire \_\_\_\_\_

Favorise l'absorption du fer \_\_\_\_\_

Participe à la synthèse du collagène \_\_\_\_\_

Nécessite d'être apportée quotidiennement \_\_\_\_\_





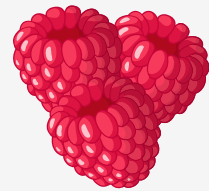
# Smoothie VITAMINE C



**20CL DE JUS  
DE POMME**



**3 CUILLÈRES À  
CAFÉ DE MIEL**



**150G DE FRAMBOISES**



**1/2 POIVRON ROUGE**

**PENSEZ À BIEN FILTRER VOTRE SMOOTHIE !**

## NOTES

La vitamine C est présente majoritairement dans la **partie pigmentée** des végétaux. Il est préférable de garder la peau.



Les végétaux cueillis à **maturité** et les **aliments surgelés** préservent en grande partie les micronutriments présents.



Conseils pour une alimentation enrichie en vitamine C : ajoutez du persil hâché, assaisonnez avec du jus de citron, consommez des crudités.



**PROTÉINES**

3g

**FIBRES**

10g

**BUDGET**

€€€

**LE SAVIEZ-VOUS ?** 

La carotte est riche en **vitamine A** et source de **vitamine B9** !



*Vitamine A*

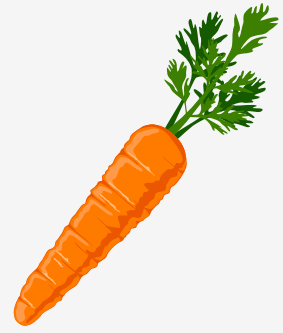
Rôle dans le mécanisme de la vision

Renouvellement des tissus (peau, muqueuse intestinale)

Propriétés antioxydantes avec le  $\beta$ -carotène

Stimule le système immunitaire

# Smoothie VITAMINE A



  
**75G DE CAROTTE**

  
**1 ORANGE**

  
**20CL D'EAU DE COCO**

  
**1/2 MANGUE**



## NOTES

N'hésitez pas à filtrer votre smoothie, si vous le souhaitez.

Si votre blender n'est pas assez performant, utilisez du jus de carotte en remplacement.







**PROTÉINES**

5g

**FIBRES**

9g

**BUDGET**

€€€

**LE SAVIEZ-VOUS ?** 

Les agrumes sont nos alliés contre certaines pathologies !

Diminuent le risque de certaines **maladies cardiovasculaires**



Limite l'augmentation de la **glycémie**



Préviennent certains **cancers**



Améliorent la santé **osseuse**



# Smoothie ABRICOT



**1/2 ORANGE**



**1 PÊCHE**

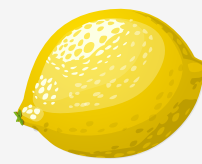


**4 ABRICOTS**

**MENTHE**



**DE L'EAU**



**CITRON**



## NOTES - MATURATION DU FRUIT

- sucré
- + acide
- de vitamines



- + sucré
- + de saveur
- + de pigments
- + de vitamines





**PROTÉINES**

3g

**FIBRES**

9g

**BUDGET**

€€€

**LE SAVIEZ-VOUS ?**



Les fraises sont riches en vitamine C, B9 et sont sources de **fibres** !

Régulent le transit intestinal

Régulent la glycémie

Augmentent la **satiété**

*Fibres alimentaires*



Ne se **digèrent pas**

Ne sont **pas absorbées**

N'apportent ni énergie ni nutriments

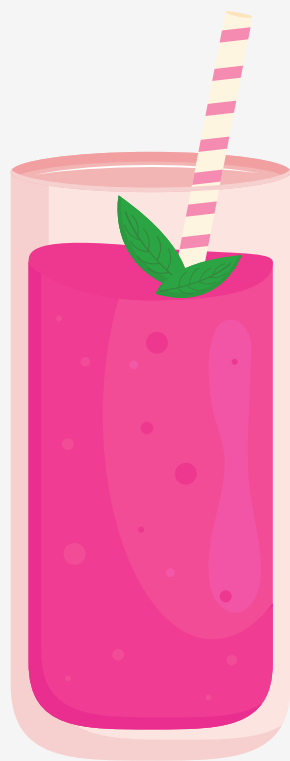
**Protègent** contre certaines pathologies (diabète, MICI, cancer du côlon)



# Milkshake FRAISE



**150G DE FRAISES**



**20CL DE LAIT**



**1 BANANE**

## NOTES - LES FIBRES ALIMENTAIRES OU LES RETROUVER ?



Les légumes secs



Les fruits et légumes



Les céréales  
(plutôt complètes ou semi-complètes)



**PROTÉINES**

9g

**FIBRES**

11g

**BUDGET**

€€€

**LE SAVIEZ-VOUS ?**



Les produits laitiers sont un bon moyen d'apporter des **protéines** !

Développement et maintien de la **masse musculaire**



Permettent le **transport des molécules** dans le sang



Fabrication et régénération des **cellules du corps**



Protection du **système immunitaire**



Fabrication des **enzymes, des hormones et des anticorps**

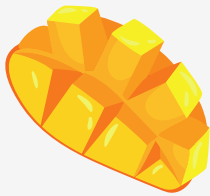
# Milkshake TROPICAL



1 YAOURT NATURE



1 BANANE



1/2 MANGUE



1/2 ANANAS

## NOTES

L'ajout d'un produit laitier et notamment d'un yaourt vous apportera davantage de protéines et une consistance plus ferme.



Cependant, il faut veiller à **ne pas être en excès de protéines**.

L'excès de protéines peut être néfaste pour votre santé. Rapprochez-vous d'un(e) diététicien(ne)-nutritionniste pour connaître vos besoins.



