



LES SMOOTHIES EN FONCTION DE LEURS BIENFAITS

L'arôme est peut-être le langage des smoothies, mais les importants bienfaits sous-jacents en disent beaucoup aussi. Utilisez ce répertoire pour trouver rapidement les smoothies qui répondent le mieux aux besoins de votre style de vie.



BEAUTÉ

Ces smoothies contiennent des ingrédients renfermant une quantité importante de « nutriments beauté », tels que la vitamine C (essentielle pour la synthèse du collagène et possédant des vertus anti-inflammatoires), des acides gras essentiels et enfin des anthocyanes qui protègent la peau.

Açaï (avec des betteraves)	153	Chocolat	171	Melon d'hiver Maqui	61
Açaï Amande	165	Chou frisé Chocolat	102	Mûre Lavande	142
Açaï Potiron	64	Citron vert Citron	107	Mûre Prune	81
Açaï	185	Concombre Menthe	95	Mûres Vanille	145
Agrumes Aloe	116	Cookie Dough	131	Myrtille Maqui	121
Amandes sucrées	99	Éclats mentholés	103	Noix de coco grillée	
Ananas Cresson	100	Figue Argousier	82	& Macadamia	149
Argousier Carotte	69	Fraise Concombre	86	Noix de coco	178
Argousier Mangue	128	Fraise	170	Orange Crèmeuse	137
Baies de goji Coco	77	Fraise Kombucha	72	Orange Goji	65
Baies de goji Myrtilles	73	Framboise Amande	134	Orange Romarin	111
Banane Avoine	127	Framboise Ananas	157	Pamplemousse Grenade	85
Banane Baies	174	Gingembre Poire	93	Pastèque Açaï	66
Banane Fenouil	117	Grenade Cerise	172	Pastèque Concombre	115
Banane Noix muscade	162	Key Lime	169	Pêches Baies de maqui	67
Cacao Crème	146	Lucuma Citron vert	98	Poire Thé vert	101
Cacao Moka	147	Lucuma Macadamia	119	Pomme Arugula	96
Cantaloup Pêche	83	Lucuma Noix de coco	164	Protéines Légumes verts	105
Carotte crèmeuse	126	Mangue Coco	97	Pumpkin Pie	123
Chai	181	Mangue Gingembre	184	Punch Fruité	179
Chocolat (avec du chou-fleur)	161	Mangue Piment	89	Red Velvet Cake	155
Chocolat Maya	122	Maqui Banane	139	Tahini Mûre	141
Chocolat Menthe	177	Maqui Raisin	163	Tropical	183
Chocolat Noisette	143	Mélange de baies	173	Vanille Amande	187





SANTÉ DES OS

Profitez des bienfaits de ces smoothies et de leurs superaliments riches en calcium.

Açaï	185	Concombre Menthe	95	Pêche Framboise	75
Amandes sucrées	99	Figue Argousier,	82	Poire Thé vert	101
Baies de goji Myrtilles	73	Fraise Camomille	63	Pomme (avec des brocolis)	167
Banane Avoine	127	Fraise	170	Pomme Sésame	108
Banane caramélisée	133	Gingembre Poire	93	Protéines Légumes verts	105
Cacao Crème	146	Mangue Coco	97	Red Velvet Cake	155
Carotte Cardamome	87	Mangue Gingembre	184	Sésame Chanvre	175
Cerise Vanille	156	Mûre Lavande	142	Tahini Mûre	141
Chocolat Noisette	143	Orange Romarin	111	Thé vert Goji	135
Chou frisé Chocolat	102	Pastèque Açaï	66	Tropical	183
Citron vert Citron	107	Pastèque Concombre	115	Vanille Amande	187



ÉLIMINATION/DÉTOX

Les smoothies sont très utiles pour débarrasser l'organisme de ses toxines et augmenter l'alcalinité.

Açaï	185	Concombre Menthe	95	Pastèque Concombre	115
Agrumes Aloe	116	Éclats mentholés	103	Poire Thé vert	101
Amandes sucrées	99	Fraise Camomille	63	Pois sucrés	109
Ananas Cresson	100	Fraise Concombre	86	Pomme (avec des brocolis)	167
Banane Fenouil	117	Fraise Kombucha	72	Pomme Arugula	96
Banane Romaine	91	Framboise Jalapeño	114	Pomme Sésame	108
Cerise Vanille	156	Gingembre Poire	93	Protéines Légumes verts	105
Chai	181	Key Lime	169	Punch Fruité	179
Chocolat Menthe	177	Lucuma Citron vert	98	Sésame Chanvre	175
Chou frisé Chocolat	102	Mangue Coco	97		
Citron vert Citron	107	Orange Romarin	111		





SANTÉ DU CŒUR

Ces smoothies sont faits à partir de superaliments qui, selon les essais cliniques, favorisent la santé cardiovasculaire.

Açaï (avec des betteraves)	153	Cranberry Orange	76	Mûres Vanille	145
Açaï Amande	165	Éclats mentholés	103	Myrtille Maqui	121
Açaï	185	Fraise	170	Noix de coco Épice	151
Amandes sucrées	99	Fraise Kombucha	72	Noix de coco	178
Argousier Mangue	128	Framboise Amande	134	Orange Crèmeuse	137
Baies de goji Coco	77	Framboise Ananas	157	Pamplemousse Grenade	85
Banane Baies	174	Grenade Cerise	172	Pastèque Açaï	66
Banane caramélisée	133	Grenade Orange	71	Pastèque Concombre	115
Banane Noix muscade	162	Key Lime	169	Pêche Framboise	75
Cacao Crème	146	Lucuma Macadamia	119	Pêches et crème	79
Cacao Moka	147	Lucuma Noix de coco	164	Pistache Cerise	125
Carotte Cardamome	87	Maca Avoine	140	Poire Thé vert	101
Carotte crèmeuse	126	Mangue Coco	97	Pomme Arugula	96
Chai	181	Mangue Gingembre	184	Pumpkin Pie	123
Chocolat (avec du chou-fleur)	161	Mangue Piment	89	Punch Fruité	179
Chocolat Maya	122	Maqui Banane	139	Red Velvet Cake	155
Chocolat Menthe	177	Maqui Raisin	163	Rhubarbe Menthe	78
Chocolat Noisette	143	Mélange de baies	173	Tahini Mûre	141
Chocolat	171	Melon d'hiver Maqui	61	Thé vert Goji	135
Chou frisé Chocolat	102	Mûre Lavande	142	Tropical	183
Cookie Dough	131	Mûre Prune	81	Vanille Amande	187



SYSTÈME IMMUNITAIRE

Ces smoothies sont une bonne source de substances nutritives qui luttent contre la maladie, comme la vitamine C et le zinc, et/ou contiennent des superaliments connus pour leur activité antivirale, antibactérienne ou antifongique.

Ananas Cresson	100	Argousier Carotte	69	Baies de goji Myrtilles	73
Ananas Maca	129	Argousier Mangue	128	Banane Baies	174
Ananas Papaye	70	Baies de goji Coco	77	Cantaloup Pêche	83





Carotte Cardamome	87	Key Lime	169	Pêches et crème	79
Chocolat Menthe	177	Mangue Gingembre	184	Pistache Cerise	125
Citron vert Citron	107	Mangue Piment	89	Pois sucrés	109
Cranberry Orange	76	Mélange de baies	173	Pomme (avec des brocolis)	167
Figue Argousier	82	Orange Crémeuse	137	Rhubarbe Menthe	78
Fraise Basilic	159	Orange Goji	65	Thé vert Goji	135
Fraise	170	Orange Romarin	111	Tropical	183
Framboise Ananas	157	Pamplemousse Grenade	85	Vanille Amande	187
Grenade Orange	71	Pêches Baies de maqui	67		



FAIBLE TENEUR EN CALORIES

Ces smoothies contiennent environ 225 calories – voire moins ! – par portion.

Açaï (avec des betteraves)	153	Fraise Camomille	63	Pamplemousse Grenade	85
Açaï Potiron	64	Fraise Concombre	86	Pastèque Açaï	66
Agrumes Aloe	116	Fraise Kombucha	72	Pêches Baies de maqui	67
Amandes sucrées	99	Grenade Orange	71	Pistache Cerise	125
Baies de goji Myrtilles	73	Maca Avoine	140	Poire Thé vert	101
Banane Romaine	91	Pastèque Concombre	115	Pomme (avec des brocolis)	167
Cantaloup Pêche	83	Melon d'hiver Maqui	61	Pomme Arugula	96
Citron vert Citron	107	Mûre Prune	81	Red Velvet Cake	155
Concombre Menthe	95	Myrtille Maqui	121	Thé vert Goji	135



PROTÉINES

Ces smoothies contiennent au moins 10 g de protéines par portion.

Banane Avoine	127	Orange Crémeuse	137	Rhubarbe Menthe	78
Carotte crémeuse	126	Pois sucrés	109	Sésame Chanvre	175
Chocolat	171	Protéines Légumes verts	105	Vanille Amande	187

