



LU30

LEVEL UP 30

Le meilleur smoothie déjeuner pour la santé et la perte de poids.

Ce délicieux smoothie est un mélange magique de nutriments qui te donneront tout le pouvoir de commencer la journée sur le bon pied et qui supporte un objectif de vie saine et/ou de perte de poids.

Celui-ci est personnellement un de mes préférés et a fait partie de ma propre perte de poids. Je m'en fais encore souvent pour les matins bien occupés ou simplement lorsque j'en ai envie pour m'assurer de consommer mes fibres, protéines ainsi que mes bons gras, tout en gardant le tout bas en calorie! Un gagnant à tout coup!

TU AS BESOIN:

- Prep | 5 m
- Un malaxeur ou Ninja Bullet
- tasses a mesurer, mettre tous les ingrédients ensemble, servir et savourer.



Assure-toi de changer les feuilles vertes de la recette chaque 3-7 jours, Tu peux aussi utiliser du chou frisé ou de la laitue romaine!

INGREDIENTS pour 1 portion

- 1 t. lait d'amandes sans sucre
- 1/2 t. d'eau
- 2 poignées d'épinards
- 1 kiwi
- 1/2 t. de framboises congelées
- 1/2 avocat
- 1 scoop protein de whey isolate
- 1/2 c. a thé de spiruline (bonus)



Nutrition Facts

Servings 1.0

Amount Per Serving

calories 335

% Daily Value *

Total Fat 13 g 20 %

Saturated Fat 2 g 9 %

Monounsaturated Fat 8 g

Polyunsaturated Fat 2 g

Trans Fat 0 g

Cholesterol 0 mg 0 %

Sodium 241 mg 10 %

Potassium 1165 mg 33 %

Total Carbohydrate 25 g 8 %

Dietary Fiber 10 g 38 %

Sugars 12 g

Protein 34 g 67 %

Vitamin A 96 %

Vitamin C 141 %

Calcium 45 %

Iron 13 %

* The Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet, so your values may change depending on your calorie needs. The values here may not be 100% accurate because the recipes have not been professionally evaluated nor have they been evaluated by the U.S. FDA.