

SMOOTHIE VERT ACIDO-BASIQUE DU SPORTIF

Encas post-séance d'entraînement sportif

INGRÉDIENTS

- 2 bananes
- 5 feuilles d'épinards fraîches
- 1 cas de purée d'amandes blanches
- 1 cas bombée du mélange *Protéines Super Green Iswari*®
- 1 cac de poudre de spiruline
- 1 cac de poudre de chlorelle
- 2 cac de collagène marin en poudre
- Lait végétal au choix (soja calcium, amande) à ajuster selon préférence
- 1 cas d'huile de lin biologique de première pression à froid
- 1 cac de jus de citron frais biologique

RÉALISATION

- Disposer tous les éléments dans un blender ou dans un récipient à hauts bords (et utiliser ici un mixeur-plongeant).
- Mixer jusqu'à consistance liquide en plusieurs fois pour ne pas chauffer la préparation et préserver ainsi les vitamines et minéraux.
- Déguster doucement en veillant à bien insaliver la préparation, pour augmenter l'assimilation des nutriments.
- A consommer dans la journée, après votre séance de sport ou en guise de collation.

Recette by **Magali Tempère**, 2022.



WWW.MAGALITEMPERE.COM
NATUROPATHE@MAGALITEMPERE.COM