










Gels énergétiques maison (x4)

Ingrédients

- 30 g de miel liquide 
- 30 g de sirop d'agave 
- 40 ml de jus d'orange pressé maison 
- 1 cuillère à soupe de curcuma 
- 2 gouttes de teinture mère de propolis
- 4 pincées de fleur de sel 
- 1 cuillère à soupe de gel d'aloé vera 
- 1 cuillère à café d'huile de tournesol 
- 2 gouttes d'huile essentielle de citron 
- 1 petite cuillère de gelée royale 

Instructions

- 1/ Mélangez l'ensemble des ingrédients.
- 2/ Ajustez la consistance avec plus ou moins de liquide (jus d'orange) si vous souhaitez un gel plus visqueux (moins de liquide) ou plus fluide (plus de liquide).
- 3/ Versez dans un contenant rigide afin de faciliter le transport au cours de l'effort à venir : fiole, gourde, flasque souple...
- 4/ Le gel énergétique maison peut se conserver plusieurs jours.

informations et remarques pour les plus curieux!

Cette version permet d'obtenir un gel assez liquide et facile à assimiler.

Pour le rendre plus « solide » ajoutez une cuillerée à soupe supplémentaire de gel d'aloé vera.

La quantité de sel peut être augmentée en fonction des besoins liés à l'effort (si les conditions climatiques sont chaudes et que l'effort est de longue durée).

Le curcuma a un rôle antioxydant (prévention du stress oxydatif lié à l'effort) et son assimilation est favorisée par la présence d'un support lipidique (huile de tournesol).

Les huiles essentielles permettent de parfumer le gel énergétique maison pour faciliter la prise en optimisant le plaisir à l'ingestion!

La synergie de prise de teinture mère de propolis, de gelée royale et d'aloé vera sont appréciables pour leurs vertus antioxydantes et stimulantes.

Ce complexe joue positivement en prévention de la fatigue physique et cérébrale et potentialise les défenses immunitaires.

Variantes concernant les ingrédients.

Produits sucrés solides, liquides ou semi-liquides





Sucre complet, Miel, gelée royale, sirops d'agave, de bouleau, de riz, de sureau, d'érable... mélasse... sirops de fruits (fraise, orange, kiwi,...)... confitures, marmelades de fruits... Liquides sucrés ou non

Eau, tisane, infusion (sauge, gingembre, verveine...), thé (noir, vert, blanc,...), café (noir, vert), chicorée, jus de fruits (pomme, mandarine, raisin...)



Gel énergétique maison

Ingredients

- 80ml (1/3 tasse) de miel 
- 15ml (1 c. à table) de sirop d'érable/confiture aux abricots  
- 1g (1/4 c. à thé) sel 

Instructions

1/Verser dans un flacon de gel énergétique, puis remplir ce dernier d'eau.

2/Secouer pour brasser et bien mélanger tous les ingrédients.

À noter: La formation de bulles est normale.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

Kilocalories : 100kcal Glucides : 26g Sodium : 100mg

Smoothie protéiné

Voici une recette spécialement dédiée aux sportifs qui cherchent à prendre de la masse musculaire ! Cela vous permettra notamment de varier vos collations et de ne pas consommer que les célèbres barres protéinées. Pour améliorer ses effets, cette recette de smoothie musculation est à consommer après l'entraînement. Pourquoi ? Car son apport en protéines va permettre une excellente récupération musculaire. Pour réaliser votre recette de smoothie musculation, mélangez dans votre blender



100 gr de
fromage blanc



50 gr de
banane



150 gr de lait
de soja



10 gr de
beurre de
cacahuète



1 cuillère
à café de
cannelle.

Le lait de soja ainsi que le fromage blanc assurent une bonne source de protéines, tout en protégeant les os grâce au calcium et au phosphore qu'ils contiennent. Le beurre de cacahuète, qui pourrait poser question dans cette recette prise de masse, est en fait lui aussi une très bonne source de protéines pour la prise de muscles, avec 3,5 gr de protéines par cuillère à soupe. Il permet aussi de faire le plein d'acides gras saturés, qui sont à la fois intéressants pour la récupération musculaire, mais aussi pour lutter contre le cholestérol. à cette recette smoothie musculation. Par ailleurs, la cannelle est aussi riche en fibres et en antioxydants.

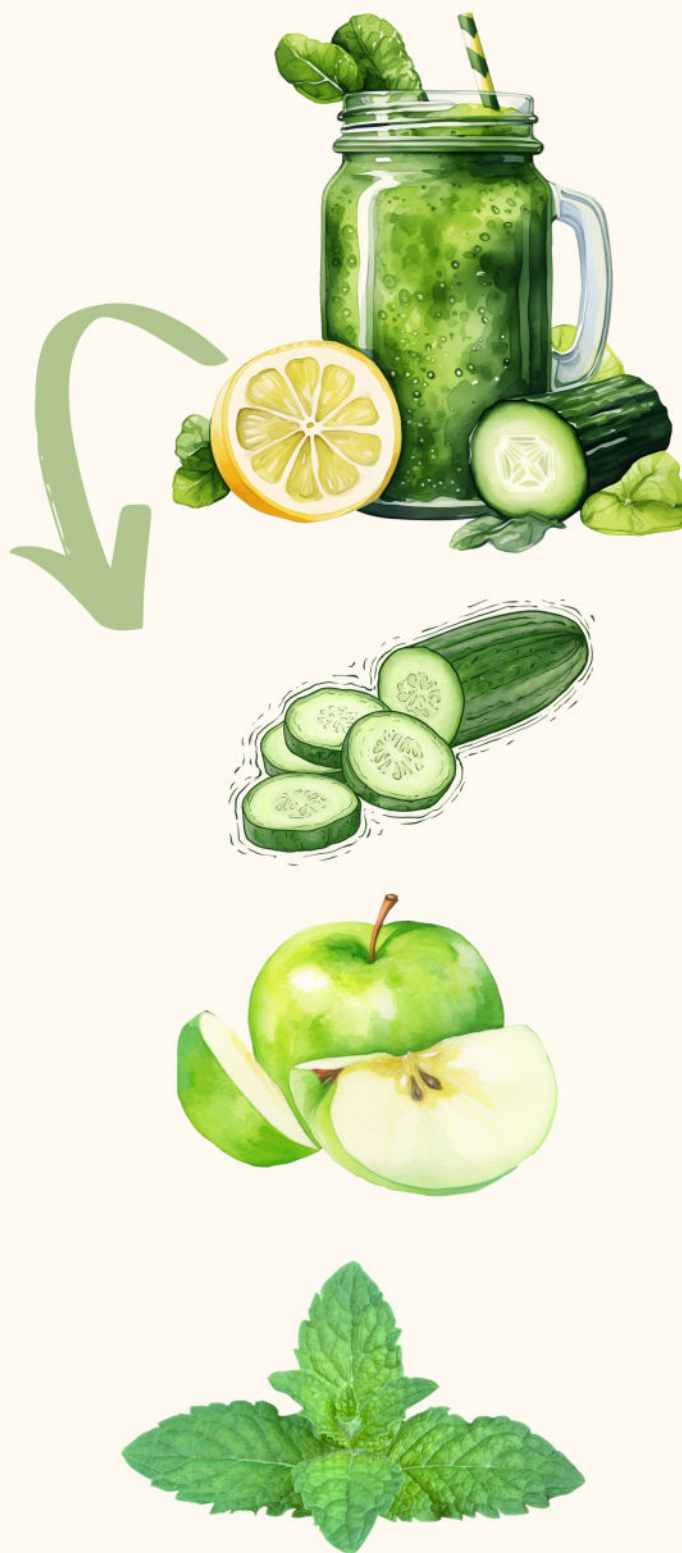
3 Smoothies minceur

Ces recettes de smoothie minceur réunissent des ingrédients peu caloriques, détoxifiants et diurétiques afin de favoriser l'élimination des graisses en complément d'une activité physique :

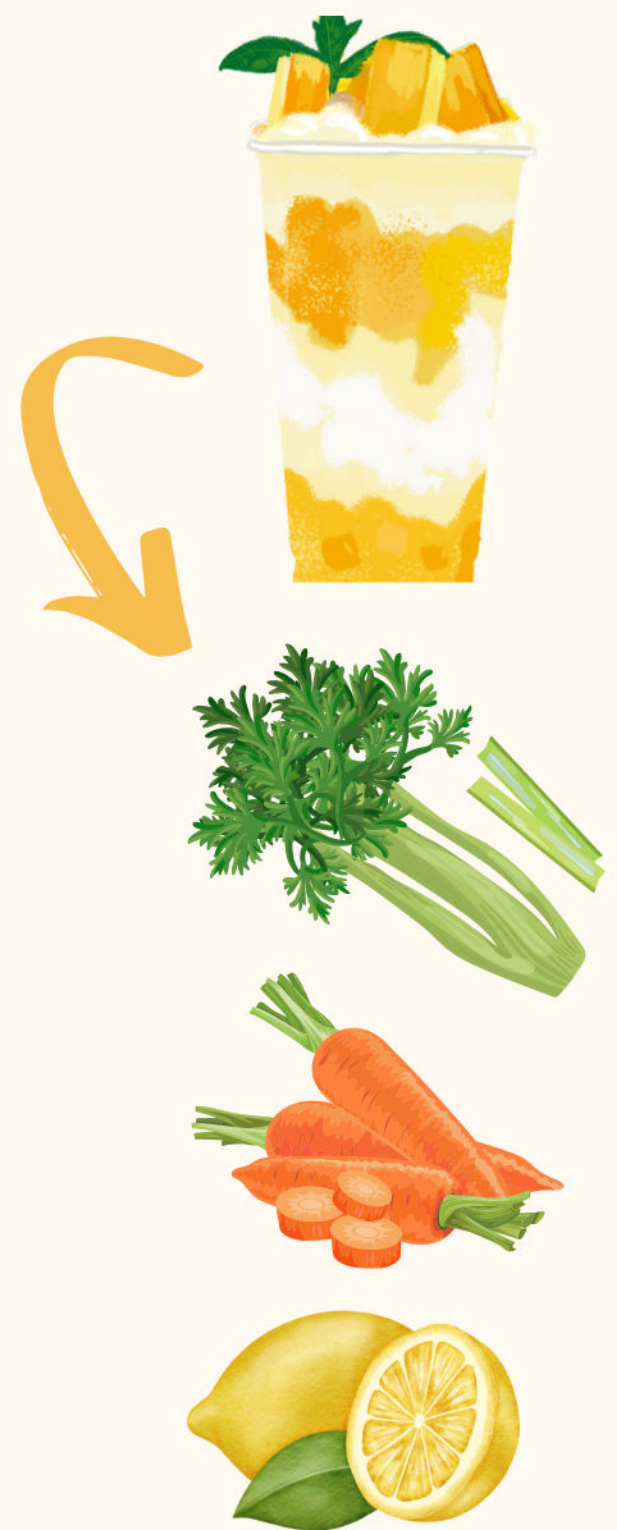
*Smoothie ananas,
citron et
gingembre*



*Smoothie
concombre pomme
et menthe*



*Smoothie
céleri, carotte
et citron*



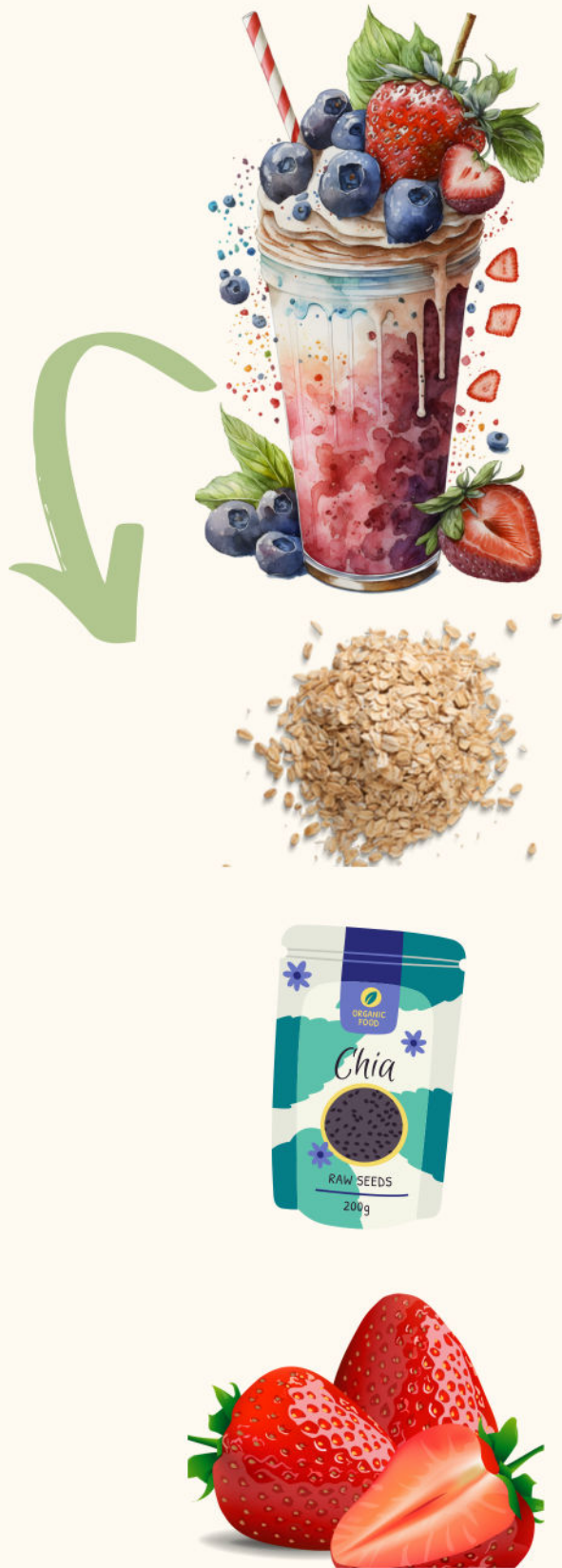
3 Smoothies protéinés

Avec ces recettes de smoothies protéinés, les adeptes de musculation en période de prise de masse et ceux qui souhaitent perdre du poids bénéficieront d'un atout supplémentaire pour atteindre leurs objectifs

*Smoothie boisson
végétale au soja,
banane, noix et
cannelle*



*Smoothie jus
d'avoine, graines de
chia (broyées
finement) et fraises*



*Smoothie yaourt
grec, jeunes
pousses d'épinards
et fruits rouges*



3 Smoothies dynamisant

Pour affronter les entraînements matinaux en hiver ou surmonter une période de fatigue passagère, ces recettes de smoothie dynamisantes et vitaminées sont idéales :

*Smoothie orange
carotte et citron*

*Smoothie gingembre,
curcuma, mangue*

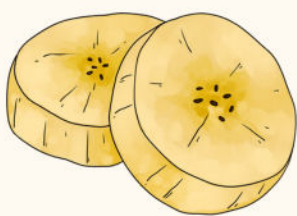
*Smoothie baies
d'açaï, betterave
rouge, sauge*



3 Smoothies après le sport

Après le sport, le corps doit absorber des sels minéraux afin de compenser les pertes dues à la transpiration. Un apport en protéines est aussi intéressant pour limiter les courbatures et faciliter la récupération musculaire. Un smoothie spécial récupération pour sportifs sera votre allié après l'entraînement, par exemple :

*Smoothie banane,
chocolat noir et lait
végétal aux amandes*



*Smoothie avocat,
fraise et yaourt
grec*



*Smoothie tomate,
céleri et citron*

