

# SMOOTHIE BOWL 101

## LA RECETTE DE BASE

- Une banane ou une demie tasse d'avocat
- Une tasse de fruits congelés
- Une demie tasse de légumes ou d'un autre fruit congelé
- Un tiers de tasse de protéines et/ou fibres
- Une demie tasse de liquide
- De la décoration



# SMOOTHIE BOWL 101

## • FRUITS

- Ananas
- Fraises
- Bleuets
- Mangues
- Pêches
- Pommes
- Oranges
- Etc.

## • LÉGUMES

- Épinards
- Betteraves
- Chou Kale
- Carottes
- Etc.

## • PROTÉINES ET/OU FIBRES

- Chia
- Flocons d'avoine
- Fromage cottage
- Graines de sésame
- Yogourt grec
- Graines de lin moulues
- Graines de soya grillées
- Noix de coco grillée
- Graines de tournesol
- Beurre de noix
- Etc.

## • LIQUIDES

- Jus
- Lait de coco
- Lait de soya
- Etc.

DES IDÉES  
D'INGRÉDIENTS

