SMOOTHIE et santé

INFORMATIONS NUTRITION

LES ATOUTS DU SMOOTHIE



PLAISIR ET COULEUR

Plaisir, saveurs et bonne humeur au rendez-vous.



PLEIN DE VITAMINES

Un concentré de fruits et légumes pour faire le plein de vitamines et minéraux.



FACILE À CONSOMMER

Une façon simple et gourmande d'ajouter des fruits et légumes à son alimentation.

ATTENTION: SMOOTHIE ≠ FRUIT



MOINS DE FIBRES

Mixer les fruits casse les fibres → moins bon pour la satiété et la digestion.



RICHE EN SUCRE

Plusieurs fruits dans un verre = beaucoup de sucre d'un coup, sans s'en rendre compte.



NE REMPLACE PAS UN FRUIT ENTIER

Un smoothie complète une alimentation équilibrée, mais ne remplace pas les fruits frais à croquer.

1 VERRE (150-200 ML) PAR JOUR MAXIMUM

Ajouter un féculent (avoine) ou des graines (chia, amande..) pour une colation plus complète et diminuer la quantité de fruits!