

# Recettes de smoothies

pour le ProWheyDrink d'i-like



Manger sainement, avec beaucoup de fruits et de légumes frais, beaucoup de vitamines, de protéines de haute qualité et le tout de façon régulière et équilibrée, n'est pas si facile. Honnêtement y arrivez-vous avec les « cinq par jour » ? La recommandation de manger cinq portions de fruits ou de légumes par jour est certes utiles, mais malheureusement difficile à mettre en œuvre pour beaucoup de monde.

Dans notre vie quotidienne, nous oublions souvent de prêter attention à une alimentation de qualité. Mais vous pouvez changer cela MAINTENANT ! Dans ce livre, nous vous présentons de savoureuses recettes de smoothies qui s'intègrent facilement dans la vie quotidienne. Il n'y a plus d'excuses ! Mixés crémeux et froids, les fruits ont un bon goût. C'est ainsi que l'approvisionnement quotidien en vitamines énergétiques fonctionne par lui-même !

Smoothie est dérivé du mot anglais « smooth », c'est-à-dire « doux » ou « crémeux » et désigne les boissons, qui contrairement aux jus de fruits, se composent généralement de fruits entiers en purée. Les fibres alimentaires précieuses pour l'intestin sont ainsi préservées. Celui qui combine cette puissance de fruits avec le ProWheyDrink d'i-like, obtient un fournisseur de substances vitales de première classe.

Vous n'avez pas besoin de grand-chose – des fruits frais, du ProWheyDrink et d'un mixer – c'est tout. Les fruits de saison juteux et mûrs sont le premier choix pour les smoothies.

**Et c'est parti...**

Votre Lisa-Marina Schüler



# Bonjour chère lectrice, cher lecteur, je suis le ProWheyDrink activé par bio-résonance d'i-like.

Grâce à la formule de haute qualité développée par i-like avec des herbes, du bambou et des épices, équilibrée selon l'enseignement des cinq éléments de la philosophie de régénération asiatique ainsi qu'avec la programmation de la bio-résonance, je suis un vitalisant de première classe.

Une de mes particularités, c'est ma très faible charge glycémique avec un « indice fabuleux » de 0,77 IG. Une faible charge glycémique peut être bénéfique dans un régime pour perdre du poids. De plus, j'ai aussi une valeur protéique d'environ 131 (à partir de 100 c'est excellent !).

Je suis idéal pour un usage quotidien et je peux être facilement intégré à la vie quotidienne. Que ce soit le matin, le midi ou le soir, je conviens à tout moment de la journée. Je contribue à une alimentation équilibrée, je suis basique et particulièrement bien toléré.

En combinaison avec des fruits ou des légumes frais, je suis très varié et parfois un peu farfelu.

Et, quand ai-je meilleur goût pour vous ?





# Saveur chocolat

## Ingrédients

100 ml d'eau  
2 cs i-like ProWheyDrink  
1 cc de beurre de cacahuètes  
1 cc de cacao en poudre  
(non sucré)  
1 banane  
4 glaçons

1. Pelez la banane et coupez-la en morceaux. Mettez dans le mixer l'eau, le ProWheyDrink et les morceaux de banane.
2. Ajoutez ensuite une cuillère à café de beurre de cacahuètes. Selon le goût, vous pouvez ajouter plus de beurre de cacahuètes ou vous pouvez vous en passer.
3. Pour le goût chocolaté, ajoutez une cuillère à café de cacao en poudre non sucré.
4. Ajouter les glaçons et réduire en purée jusqu'à l'obtention d'un smoothie crémeux. Versez dans un verre et décorez comme vous le souhaitez.

**Astuce :** le cacao en poudre non sucré donne au smoothie un goût chocolaté corsé et on le trouve habituellement au rayon pâtisserie du supermarché.



## Saveur café

### Ingrédients

40 ml espresso  
4 glaçons  
i-like raffineur de café

150 ml d'eau  
2 cs i-like ProWheyDrink  
1 cc de miel  
1 banane  
1 pincée de cannelle

1. Préparez un espresso fort et affinez-le avec le raffineur de café.
2. **Important** : l'espresso doit être froid pour la suite. C'est pourquoi il faut mettre les glaçons avec l'espresso dans le mixer et réduire en purée.
3. Pelez la banane et coupez-la en morceaux. Rajoutez dans le mixer l'espresso, l'eau, le ProWheyDrink, le miel et les morceaux de banane. Si vous le désirez, vous pouvez affiner le smoothie avec une pincée de cannelle ou avec d'autres épices.
4. Puis réduire en purée jusqu'à l'obtention d'un smoothie crémeux. Versez dans un verre et décorez comme vous le souhaitez.

**Astuce** : avec le raffineur de café d'i-like, les propriétés acidifiantes du café peuvent être neutralisées grâce à la formule de différentes épices et d'extraits de plantes. L'effet positif de la caféine est naturellement préservé.



# Smoothie baies

## Ingrédients

100ml d'eau  
2-3 cs i-like ProWheyDrink  
60g de fraises  
50g de framboises  
30g de mûres  
30g de myrtilles  
4 glaçons

1. Laver soigneusement les baies et les égoutter. Retirez les feuilles des fraises.
2. Mettre l'eau, le ProWheyDrink et les baies dans le mixer. Réduire en purée jusqu'à l'obtention d'un smoothie crémeux.
3. Dégustez et ajoutez si nécessaire une cuillère supplémentaire de ProWheyDrink (si les baies ne sont pas tout à fait mûres et qu'il manque de douceur).
4. Rajoutez les glaçons et réduire à nouveau en purée jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux et homogène. Versez dans un verre et décorez comme vous le souhaitez.

**Astuce :** vous avez libre choix quant à savoir combien de baies vous voulez utiliser, et lesquelles.



# Smoothie cerises

## Ingrédients

100ml d'eau  
2 cs i-like ProWheyDrink  
100g de cerises acides  
1 banane  
4 glaçons

1. Lavez les cerises, égouttez-les et évidez-les. Pelez la banane et coupez-la en morceaux.
2. Mettre les glaçons, l'eau, le ProWheyDrink, les cerises acides et la banane dans le mixer.
3. Réduire tous les ingrédients en purée jusqu'à l'obtention d'un smoothie crémeux.
4. Versez dans un verre, servez immédiatement et savourez.

**Astuce :** malheureusement, le temps des cerises est de courte durée. Par conséquent, cela vaut la peine d'acheter le plus possible de cerises mûres, de les laver, de les évider et de les congeler. Avant emploi, laissez décongeler brièvement avant de les mixer pour le smoothie.



## Le fruité

### Ingrédients

150ml d'eau  
2 cs i-like ProWheyDrink  
1 orange  
1 mangue  
100g d'ananas  
4 glaçons

1. Pelez et coupez l'ananas en deux et enlevez la tige dure en forme de coin. Coupez la pulpe en morceaux.
2. Pelez la mangue et coupez grossièrement la pulpe avec un couteau tranchant.
3. Enlevez les deux extrémités de l'orange. Pour prélever la pulpe, coupez avec un couteau tranchant de haut en bas et séparez la pulpe de la peau morceau par morceau. Coupez ensuite l'orange en gros morceaux.
4. Mettre l'eau, le ProWheyDrink, les morceaux d'orange, de mangue et d'ananas avec les glaçons dans le mixer et réduire en purée jusqu'à l'obtention d'un smoothie crémeux.

**Astuce :** le zeste d'orange coupé est excellent pour aromatiser l'eau. Idéal aussi en combinaison avec de la menthe. Il suffit de mettre le zeste d'orange dans un récipient et de le remplir avec de l'eau ou autres boissons.



# Smoothie Banango

## Ingrédients

150ml d'eau  
2 cs i-like ProWheyDrink  
1 banane  
1 mangue  
1 citron vert  
4 glaçons

1. Pelez la mangue, coupez grossièrement la pulpe avec un couteau tranchant.
2. Pelez la banane et coupez-la en morceaux. Pressez le jus de citron vert.
3. Mettre l'eau, le ProWheyDrink, les morceaux de banane, le jus de citron vert et les glaçons dans le mixer et réduire en purée jusqu'à l'obtention d'un smoothie crémeux.
4. Versez dans un verre et décorez comme vous le souhaitez.

**Astuce :** ce smoothie est particulièrement adapté comme glace en été. Lorsque le smoothie est terminé il suffit de le mettre dans un récipient approprié et de congeler **immédiatement**.



# Le vert

## Ingrédients

100 ml d'eau de coco  
2 cs i-like ProWheyDrink  
1 mangue  
50g d'épinards  
100g d'ananas  
4 glaçons

1. Pelez et coupez l'ananas en deux; enlevez la tige dure en forme de coin. Coupez la pulpe en morceaux.
2. Lavez bien les épinards. Pelez et coupez la mangue grossièrement avec un couteau tranchant.
3. Mettre l'eau de coco, le ProWheyDrink, les épinards, les morceaux de mangue et d'ananas avec les glaçons dans le mixer et réduire en purée jusqu'à l'obtention d'un smoothie crémeux.
4. Versez dans un verre, servez immédiatement et savourez.

**Astuce :** coupez un ananas entier et gardez le reste tout simplement au congélateur pour le prochain délicieux smoothie.



# Smoothie kiwi

## Ingrédients

150ml d'eau  
2 cs i-like ProWheyDrink  
2-3 kiwis  
100g d'ananas  
4 glaçons

1. Pelez les kiwis et coupez la pulpe en gros morceaux.
2. Pelez et coupez l'ananas en deux; enlevez la tige dure en forme de coin. Coupez la pulpe en morceaux.
3. Mettre l'eau, le ProWheyDrink, les morceaux de kiwi et d'ananas avec les glaçons dans le mixer et réduire en purée jusqu'à l'obtention d'un smoothie crémeux.
4. Versez dans un verre et décorez comme vous le souhaitez.

**Astuce :** au lieu de l'eau normale on peut mettre de l'eau de coco dans le smoothie kiwi.



# Smoothie Breakfast

## Ingrédients

150 ml d'eau  
2 cs i-like ProWheyDrink  
4 dattes séchées  
½ poire  
1 petite pomme  
5 noisettes  
1 pincée de cannelle  
4 glaçons

1. Coupez les dattes dans le sens de la longueur, retirez le noyau et coupez la pulpe en morceaux. Lavez la poire, coupez en longueur, retirez le cœur et coupez la pulpe en morceaux.
2. Coupez la pomme en quartiers, retirez le cœur et coupez en morceaux.
3. Mettre dans le mixer tout d'abord les morceaux de poires, de dattes et de pommes, puis les noisettes. Rajoutez une pincée de cannelle, 2 cuillères à soupe de ProWheyDrink et l'eau.
4. Réduire en purée. Ajoutez les glaçons et réduire à nouveau en purée jusqu'à l'obtention d'un smoothie crémeux. Versez le smoothie dans un verre et décorez comme vous le souhaitez.

**Astuce :** si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter 2 cs de céréales ou de muesli dans le mixer. Les noisettes grossièrement hachées conviennent particulièrement bien comme décoration.



# Tropical Smoothie

## Ingrédients

100 ml d'eau de coco  
2 cs i-like ProWheyDrink  
100g d'ananas  
½ banane  
1 orange sanguine  
4 glaçons

1. Pelez et coupez l'ananas en deux et enlevez la tige dure en forme de coin. Coupez la pulpe en morceaux.
2. Pelez la banane et coupez-la en morceaux.
3. Enlevez les deux extrémités de l'orange sanguine. Pour prélever la pulpe, coupez avec un couteau tranchant de haut en bas et séparez la pulpe de la peau morceau par morceau. Coupez ensuite l'orange sanguine en gros morceaux.
4. Mettre les glaçons, l'eau de coco, le ProWheyDrink, les morceaux d'ananas, de banane et d'orange sanguine et réduire en purée. Versez dans un verre, servez immédiatement et savourez.

**Astuce :** coupez un ananas entier et garder le reste tout simplement au congélateur pour le prochain délicieux smoothie.



# Smoothie pêche

## Ingrédients

150ml d'eau  
2 cs i-like ProWheyDrink  
1-2 pêches blanches  
(ou nectarines)  
100g de fraises  
40g de framboises  
4 glaçons

1. Lavez les framboises et les fraises. Retirez les feuilles des fraises.
2. Lavez les pêches, coupez-les en deux, retirez les noyaux et coupez en morceaux.
3. Mettre l'eau, le ProWheyDrink, les glaçons, les pêches, les fraises et les framboises dans le mixer et réduire en purée jusqu'à l'obtention d'un smoothie crémeux.
4. Versez dans un verre et décorez comme vous le souhaitez.

**Astuce :** comme alternative à la pêche, les nectarines sont tout aussi savoureuses en smoothie. Si vous aimez le crémeux vous pouvez ajouter une ½ banane.



# Papaya Dream

## Ingrédients

150ml d'eau  
2 cs i-like ProWheyDrink  
½ papaye  
100g de fraises  
2 abricots mûrs  
4 glaçons

1. Pelez la papaye, épépinez et coupez en longueur. Lavez les fraises, retirez les feuilles des fraises et coupez-les en fonction de la taille.
2. Lavez les abricots, coupez-les en deux, retirez les noyaux et coupez en morceaux.
3. Mettre l'eau, le ProWheyDrink, la papaye, les fraises, les abricots et les glaçons dans le mixer et réduire en purée jusqu'à l'obtention d'un smoothie crémeux
4. Versez dans un verre et décorez comme vous le souhaitez.

**Astuce :** ici aussi vous pouvez ajouter une banane pour un goût plus crémeux. De plus, le smoothie papaye est une alternative saine aux variétés de crèmes glacées conventionnelles en été. Lorsque le smoothie est terminé, il suffit de le mettre dans un récipient approprié et de congeler **immédiatement**.

i+like™  
Metaphysik

i-like Metaphysik GmbH  
GBR-Zentrum  
CH-9445 Rebstein  
[www.i-like.net](http://www.i-like.net)