

Boissons énergétiques

Boisson énergétique aux fruits frais

Ingrédients

- 1 banane fraîche ou congelée
- 250 ml de fruits frais ou congelés
- 250 ml de lait de soya à la vanille
- 5 ml de graines de **chanvre**

Préparation

Réduire le tout au mélangeur électrique. Servir aussitôt.
Donne environ 500 ml.

Liste D'ingrédients Pour varier vos Boissons énergétiques

Fruits

Fraises, framboises, bleuets, mûres, pêches, poires, pommes, figues, abricots, ananas, mangues, melons, cantaloups, clémentines, limes, noix de coco, oranges, kiwis, etc.

Ingrédients liquides

Lait, crème, yogourt, œuf, lait de soya à la vanille, lait de coco, lait de chèvre, crème glacée, **sorbet**, yogourt glacé, jus de fruits, etc.

Aliments énergisants

Graines de chanvre, **pollen**, graines de lin ou huile de lin, **gelée royale**, **germe de blé**, etc.

Mots de passe

chanvre : plante dont les graines sont riches en protéines

sorbet : mets glacé à base de jus de fruit, ne contenant ni lait ni crème

pollen : poussière provenant des plantes en fleurs et que recueillent les abeilles

gelée royale : substance produite par les abeilles

germe de blé : première pousse du grain de blé

récupération : retour du corps à son niveau d'énergie



Repandre Du Poil De la Bête

Les deux recettes présentées ci-dessous sont des boissons de récupération. Pour les grands sportifs, les boissons de **récupération** servent à réduire les pertes occasionnées par une longue activité sportive ou par un entraînement prolongé. Ces boissons énergétiques sont vendues dans les boutiques de sport et les centres de conditionnement physique. Leur prix, cependant, est très élevé.

Pour les sportifs du dimanche, les jus de fruits, les fruits, l'eau et même un repas équilibré suffisent. Tous les glucides, les vitamines et les protéines que ces aliments contiennent réduisent les pertes dues à des activités sportives, comme le soccer ou le vélo.

Recettes maison De Boissons De récupération

Recette 1 :

Cette boisson vous aidera à reprendre du poil de la bête. Passez au mélangeur électrique tous les ingrédients.

Contient par portion de 500 ml

Calories.....	299
Glucides.....	49 g
Protéines	5,5 g
Lipides	4,5 g
Environ 85 ¢/portion	

500 ml
de lait (1 % ou écrémé)
+
75 ml
de jus d'orange
concentré congelé

Recette 2 :

Les amateurs de chocolat préféreront peut-être ce mélange. Passez au mélangeur électrique tous les ingrédients.

Contient par portion de 500 ml

Calories.....	350
Glucides.....	65 g
Protéines	18 g
Lipides	1,8 g
Environ 1,75 \$/portion	

250 ml
de lait (1 % ou écrémé)
+
15 ml
de poudre de chocolat
+
½
banane

Psitt! Le savais-tu?

L'eau est un élément essentiel à la vie, plus important encore que la nourriture.

On peut se passer de nourriture pendant quelques semaines, mais on ne peut pas survivre longtemps sans eau!