

# Smoothies

## ANTICANCER

Recette de smoothie délicieuse rapide  
et facile pour vous guérir



LUM ESTHER

Nous savons qu'il peut être important d'essayer de bien manger après un diagnostic. Une façon simple de booster votre nutrition est de boire des smoothies ! Les smoothies sont parfaits pour les patients atteints de cancer car ils regorgent de fruits et légumes sains. Ils sont également rapides et faciles à réaliser.

Si vous n'avez jamais essayé de mélanger quoi que ce soit auparavant, ne vous inquiétez pas. Nous avons dressé une liste des 3 meilleurs smoothies à boire pendant le traitement du cancer et tout au long du parcours du cancer.

Mais d'abord, laissez-nous vous guider à travers les bases de la fabrication de smoothies.

### **Qu'est-ce qu'un smoothie ?**

Les smoothies sont fabriqués en combinant des ingrédients dans un mélangeur. Rien n'est traité à partir d'un smoothie. Vous buvez tout ce que vous mettez. Cela signifie que les smoothies sont pleins de fibres. Les fibres peuvent vous aider à vous rassasier plus longtemps et à maintenir votre glycémie stable.

### **Pourquoi les smoothies sont-ils bons pour les patients cancéreux ?**

Les smoothies sont faciles à siroter, surtout les jours où vous n'avez pas envie de manger. Ils regorgent de nutriments, de vitamines et de fruits et légumes sains. Si vous choisissez des ingrédients contenant des graisses et des protéines saines, votre smoothie vous gardera aussi rassasié plus longtemps. Cela vous aidera à combattre les nausées.

Fondamentalement, les smoothies sont un moyen rapide et pratique de faire entrer beaucoup d'aliments sains dans votre corps. Vous pouvez utiliser à peu près tout ce que vous avez sous la main et vous retrouver avec un repas savoureux et pratique.

### **Que dois-je mettre dans mon smoothie ?**

Nous avons mis de superbes recettes de smoothies au bas de cet article. Mais tout peut entrer dans un smoothie s'il vous plaît !

Essayez de suivre cette formule simple et de remplacer les ingrédients par vos fruits et légumes préférés :

1. 2 tasses de liquide (décaféiné est le meilleur). Essayez l'eau, le lait ou le lait de noix.
2. 2 tasses de fruits. Essayez les bananes, les baies, l'ananas ou la mangue.
3. 1 tasse de légumes verts à feuilles. Essayez les épinards ou le chou frisé (
4. Une source de protéines. Essayez les noix, le yaourt ou la poudre de protéines. Vous n'aurez besoin que d'environ 1 cuillère à soupe de noix ou ½ tasse de yaourt ou de poudre de protéines.

## Quels sont quelques conseils pour mélanger des smoothies ?

- Ajoutez d'abord vos liquides dans le mélangeur. Lorsque vous mélangez votre smoothie, ce sera plus doux sur le mélangeur, et il sera plus facile de mélanger vos ingrédients.

- Garde-le au froid. Ajoutez de la glace ou des fruits surgelés dans le mélangeur. Les fruits congelés deviennent très crémeux lorsqu'ils sont mélangés et ils aident à rendre le smoothie un peu plus épais. Les smoothies froids ont également un goût très rafraîchissant.

- Commencez à mélanger à faible vitesse et augmentez progressivement jusqu'à une vitesse plus élevée. C'est plus facile sur le mixeur (et un peu moins bruyant !)

- N'ajoutez pas de sucre supplémentaire. Les sucres naturels des fruits garderont votre smoothie sucré.

- Choisissez une belle variété de fruits et légumes colorés à mélanger.

- Essayez d'ajouter différents ingrédients et découvrez ce que vous aimez ! La farine d'avoine, le beurre de noix, le gingembre frais et les épices comme la cannelle et le curcuma peuvent être délicieux.

## Smoothie Carotte, Céleri, Tomate et pomme

Nous allons expliquer la recette de la façon dont ils devraient se préparer :

### Éléments de la recette

- 1) grand bol de céleri haché (y compris les feuilles)
- 2) 6 grosses carottes, pelées et hachées

- 3) 3 pommes vertes, épépinées et hachées
- 4) 4 tomates rouges mûres
- 5) 500 ml d'eau froide

## **Préparation :**

- 1) Laver et hacher les légumes et les fruits
- 2) Remplissez un mélangeur avec les ingrédients hachés jusqu'à ce qu'il soit à moitié plein (vous devrez faire plusieurs lots)
- 3) Ajoutez 100 ml d'eau
- 4) Pulse plusieurs fois jusqu'à ce que le jus atteigne la consistance désirée (j'aime le mien plus liquide)
- 5) Une fois que tous les fruits et légumes ont été mélangés, mélanger tous les jus ensemble et ajouter le sucre, bien mélanger jusqu'à ce que tout le sucre soit dissous
- 6) Boire immédiatement ou réfrigérer au réfrigérateur jusqu'au moment de servir

## **Posologie :**

Buvez deux verres pleins le matin à jeun, deux verres l'après-midi et deux verres le soir au coucher pendant 6 jours, sauter les 7 jours et continuer encore 6 jours, assurez-vous que les fruits sont biologiques et ne contiennent aucun pesticide. Ce traitement devrait durer au maximum trois mois.

### **1. Smoothie vert d'été simple**

- 2 tasses d'eau froide
- 1 banane pelée (fraîche ou surgelée)
- 1 tasse de morceaux de mangue (frais ou surgelés)
- 1 tasse d'épinards
- ¼ tasse de yaourt nature ou vanille

## **2. Smoothie aux petits fruits**

1/2 tasse de lait

1 tasse d'eau

¼ tasse de yaourt nature ou vanille

1 banane pelée (fraîche ou surgelée)

1 tasse de baies surgelées (bleuets, framboises ou mûres)

1 tasse d'épinards

2 cuillères à soupe d'avoine

## **3. Smoothie tropical**

1 tasse d'eau

1 tasse de glaçons

1 cuillère à soupe de jus de citron vert frais

2-3 kiwis (pelés)

1 poire en dés (pelée et épépinée)

Facultatif : 1-2 cuillères à soupe de miel

## **Autres Jus de Smoothie**

Je recommande souvent de faire des jus et des smoothies. Non seulement faire un jus ou un smoothie est plus simple que la cuisson d'un repas, mais il vous fournit également un verre dense en délicieux éléments nutritifs. J'aime à penser qu'ils se déposent directement dans chacune de nos cellules. Si vous êtes confronté au cancer ou voulez un mode de vie anti-cancer en équilibrant vos repas c'est la priorité absolue. Voici mes favoris qui sont plein d'antioxydants et des propriétés de lutte contre le cancer.

#### **4. Smoothie a la mangue**



1 mangue moyenne

½ tasse d'ananas

2 tasses d'épinards

Avantages : anti-inflammatoires, antioxydants (mangiférine, quercétine), des vitamines (A, C, D, K), la chlorophylle, le fer, l'acide folique et les propriétés alcalinisants

#### **5. Smoothie a la Pastèque**



1 tasse de pastèque

2 tasses de pousses de pois germés

½ pouce de gingembre

Avantages : anti-inflammatoires, antioxydants (lycopène), chlorophylle, vitamines (A, C), l'acide folique et les propriétés alcalinisants



## 6. Smoothie au Chou



2 tasses de chou

1 pomme

½ citron

½ pouce de gingembre

Avantages : anti-inflammatoires, antioxydants (quercétine), vitamines (A, C), la chlorophylle, de calcium, de fer et propriétés alcalinisants

## 7. Smoothie au Concombre



1 concombre moyen

1 tasse de miel

4 feuilles de laitue romaine

Avantages : anti-inflammatoire, les antioxydants, la vitamine (B, C), chlorophylle, bêta-carotène, de potassium et de propriétés alcalinisants

## 8. Smoothie a la Cèleri



- 3 branches de céleri
- 1 kiwi
- 4 feuilles de laitue romaine
- ½ pouce de gingembre

Avantages : anti-inflammatoires, antioxydants, vitamines (A, B, C), la chlorophylle, le calcium, le potassium, le fer, l'acide folique, le magnésium et les propriétés d'alcalinisation

## 9. Smoothies au Fraises



- 2 grosses poignées de chou
- 1 tasse de fraises
- 1-½ tasses d'eau de noix de coco
- 2 cuillères à soupe de graines de chia

Avantages : anti-inflammatoire, les antioxydants, la vitamine (A, C, K), la chlorophylle, les oméga-3, le potassium et les propriétés alcalinisants



## 10. Smoothie au brocoli, pomme et banane



2 grosses poignées de brocoli

1 banane

1 pomme

1-½ tasses d'eau alcaline

Avantages : anti-inflammatoires, antioxydants, vitamines (A, C), la chlorophylle, le potassium et les propriétés d'alcalinisation

## 11. Smoothie à l'orange et Ananas



1 orange

1 tasse d'ananas

1 tasse d'épinards

1-½ tasses de thé vert infusé

Avantages : anti-inflammatoires, antioxydants, vitamines (A, C), le calcium, l'acide folique, le fer et les propriétés d'alcalinisation

## 12. Smoothie a la Papaye et de fraises



- 1 tasse de papaye
- 1 tasse de fraises
- 1 banane
- 1-½ tasse de lait de coco
- 1 pincée de pollen d'abeille

Avantages : anti-inflammatoire, les antioxydants, la vitamine (B, C), folate, acide laurique, de potassium et de propriétés alcalinisant

## 13. Smoothies de bleuets



- 1 tasse de bleuets
- ½ tasse de yogourt aux amandes
- 1 tasse de lait d'amande
- 2 cuillères à soupe de graines de chia

Avantages : anti-inflammatoire, des antioxydants, de vitamines (B, C), les oméga-3 et les propriétés alcalinisants

Choisissez simplement une recette, ajoutez les ingrédients dans le mélangeur dans l'ordre indiqué et mélangez ! Une délicieuse boisson saine vous attend.