

Smoothie Pro-Récup : La recharge protéinée idéale

Pourquoi ce smoothie ?

- Optimise la synthèse musculaire immédiatement après l'effort.
- Apporte un ratio équilibré entre glucides complexes et protéines de haute qualité.
- Favorise une récupération rapide grâce à une digestion facilitée.
- Idéal pour combler vos besoins nutritionnels sans alourdir l'organisme.

Ingrédients nécessaires

- 30g de whey protéine (goût vanille ou chocolat selon préférence)
- 200ml de lait végétal (amande, avoine ou soja)
- 1 banane bien mûre (pour le potassium et la texture)
- 1 cuillère à soupe de beurre d'amande ou de cacahuète
- 1 poignée d'épinards frais (optionnel, sans impact sur le goût)
- 3 à 4 glaçons pour une texture frappée

Étapes de préparation

- Versez le lait végétal dans le bol de votre blender pour éviter que la poudre ne colle au fond.
- Ajoutez la whey protéine, la banane coupée en morceaux et le beurre d'oléagineux.
- Incorporez les épinards et les glaçons.
- Mixez à haute vitesse pendant 45 secondes jusqu'à obtenir une consistance lisse et onctueuse.
- Goûtez et ajustez la texture en ajoutant un filet d'eau si le mélange est trop épais.

Conseils de pro pour varier

- Ajoutez une cuillère à café de graines de chia pour un apport supplémentaire en oméga-3.
- Remplacez la banane par des fruits rouges surgelés pour une version plus légère et antioxydante.
- Préparez vos portions sèches (whey + graines) dans des sachets individuels pour gagner du temps le matin.
- Consommez votre smoothie dans les 30 à 60 minutes suivant votre séance pour maximiser l'anabolisme.