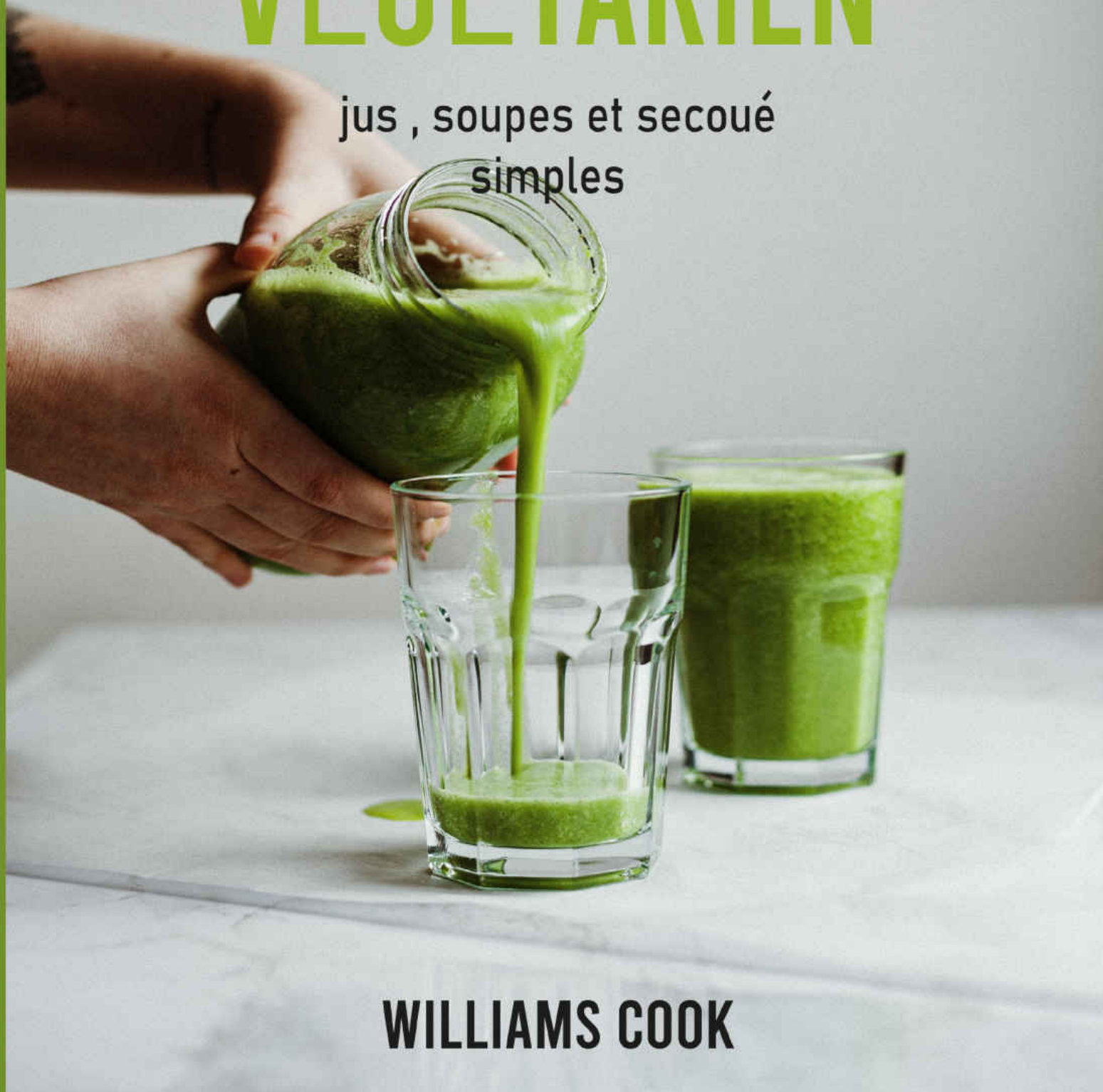


LIVRE DE CUISINE

VÉGÉTARIEN

jus , soupes et secoué
simples

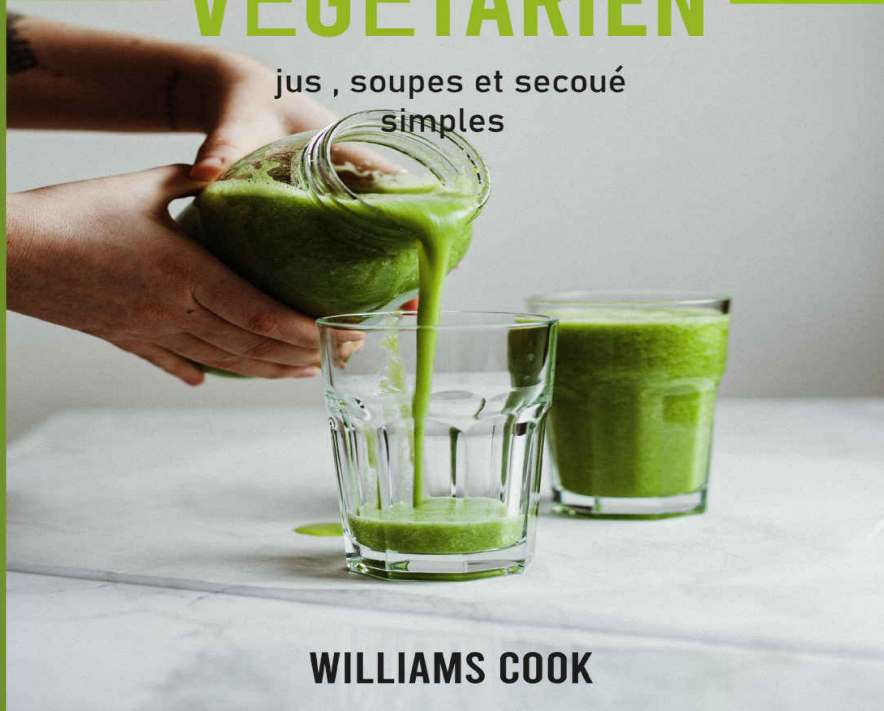


WILLIAMS COOK

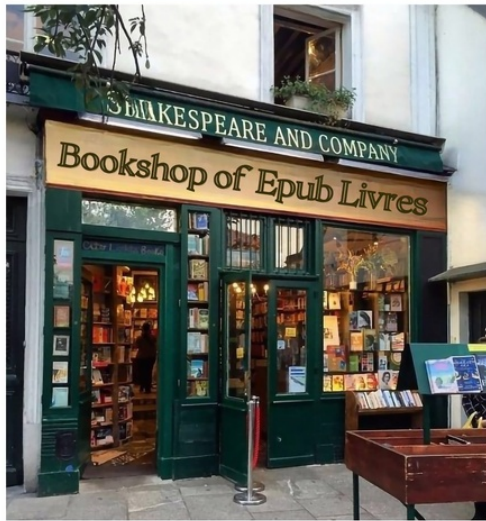
LIVRE DE CUISINE

VÉGÉTARIEN

jus , soupes et secoué
simples



WILLIAMS COOK



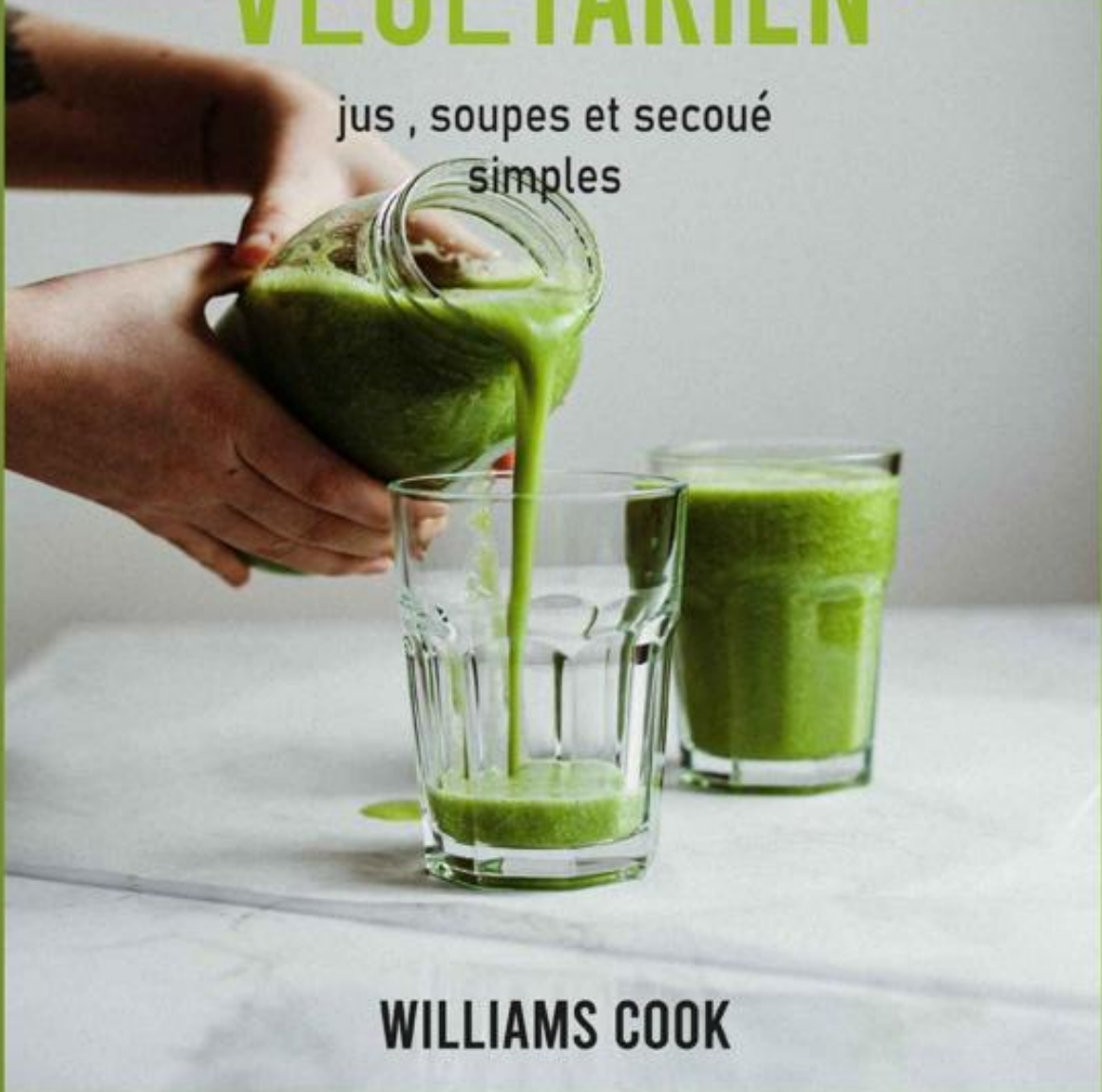
<https://t.me/EpubLivres>

[@EpubLivres](https://t.me/EpubLivres)

LIVRE DE CUISINE

VÉGÉTARIEN

jus , soupes et secoué
simples



WILLIAMS COOK

livre de cuisine végétarien

jus , soupes et secoué simples

Williams cook

Table des matières

Introduction

-
1. [Blackberry Shake protéiné aux amandes](#)

 2. [Berr mixte y Social](#)
 3. [Spinard Citrus Slimdown](#)
 4. [Chia Zucchini Protein Su prime](#)
 5. [Crème Nice Chocolat Banane](#)

 6. [Blueberry y Forever Smoothie](#)

 7. [Blueberry y Épinard Gingembre Datte](#)

 8. [Bab y Got Lin](#)

 9. [Crème y Crème Chantilly Vegan Dreamy](#)

 10. [Céler y Jus](#)

 11. [Petit-déjeuner Ascenseur](#)

12. Berr congelé et bateau banane

13. Blueberry_y Gâteau au fromage aux noix de cajou

14. Pinède congelée Tonique aux pommes

15. Smoothie coeur betterave

-
16. [Banane Cherr y Puissance](#)
-
17. [Gin ger Épinards Berry Booster](#)
-
18. [Myrtille congelée y Limonade](#)
-
19. [Céleri à l'avocat y Nettoyer](#)
-
20. [Blackber y Pudding aux graines de chia](#)
-
21. [Tantalizine g Soupe Tomate Basilic](#)
22. [Le Stron_ghold](#)
-
23. [Éner gy Smoothie](#)
24. [Pinée Smoothie au concombre et aux pommes](#)
25. [Smoothie vert maigre](#)
-
26. [Saint Valentin y Smoothie](#)
27. [Lait de lin](#)
28. [Lait d'avoine sans gluten](#)
29. [Riz au lait](#)
-

30.

Ourlet p Lait de semence

Conclusion

Introduction

Une vie équilibrée et heureuse signifie une bonne nutrition et une variété d'aliments qui ont bon goût et maintiennent votre santé. Le système mixeur aide à tirer le meilleur parti des fruits et légumes que vous avez du mal à intégrer dans votre alimentation quotidienne. Le problème que la plupart des gens ont avec le maintien d'un régime alimentaire bien équilibré est le temps qu'il faut pour créer tous les repas nécessaires tout au long de la journée pour garder l'énergie. Le système mixeur vous permet de combiner tous vos aliments et de les transformer en un shake onctueux et délicieux en quelques minutes. Cela vous laisse un sentiment de satisfaction et avec beaucoup plus de temps libre. Certains ingrédients que vous n'ajouteriez pas normalement à votre nourriture comprennent les graines de chanvre, les graines de chia, la poudre de protéines, les noix et les baies. Avec le mixeur, ces aliments sains sont facilement combinés et moulus en un mélange de friandises savoureuses que vous apprécierez toujours.

1. Shake protéiné aux mûres et aux amandes

Ce shake commencera votre journée du bon pied avec de délicieuses amandes et mûres pour l'énergie et les antioxydants. Lorsque vous vous sentez à court d'énergie et que vous avez besoin d'un coup de pouce, c'est la recette parfaite pour vous.

Temps de préparation -5 minutes

Portions - 1

Ingrédients

- 4 onces de mûres surgelées
- 4 onces de lait de coco en conserve
- 8 onces d'eau
- 1 once de noix de macadamia
- 1 cuillère à café de graines de chanvre
- 1 cuillère à café d'huile MCT
- ¼ once de mélange de protéines de pois bio
- ⅛ cc de sel de mer
- 4 onces de glaçons
- 3 gouttes de Stevia liquide

les directions

Placer les baies, le lait, l'eau, les noix, les graines de chanvre, l'huile MCT, le mélange de protéines, le sel, la Stevia et la glace dans le mixeur. Mélanger pendant 1 minute jusqu'à consistance lisse et combinée.

Red Berry Social

J'aime utiliser les emballages de baies mélangées surgelées que l'on trouve dans n'importe quelle épicerie. Le mélange a un goût incroyable et vous pouvez ajouter du miel biologique pour plus de douceur.

Temps de préparation -5 minutes

Portions - 1

Ingrédients

- 8 onces d'épinards
- 8 onces de baies mélangées surgelées
- ¼ avocat moyen

12 onces de lait d'amande, non sucré

- ½ once de graines de chia
- 1 ½ onces de mélange de protéines de pois bio
- 4 onces de glaçons

les directions

Mélanger les épinards, les baies, l'avocat, le lait d'amande, les graines de chia, le mélange de protéines et les glaçons dans le mixeur et mélanger pendant 1 minute jusqu'à consistance lisse.

Smoothie aux épinards et aux agrumes

Lorsque vous voulez vous débarrasser de ces kilos superflus, essayez ce smoothie amincissant. Les ingrédients agissent ensemble pour éliminer les graisses et vous donner un regain d'énergie.

Temps de préparation -5 minutes

Portions - 1

Ingrédients

- 8 onces d'épinards
- 1 banane moyenne pelée
- 1 orange pelée
- 3 fraises surgelées
- 12 onces d'eau
- ½ once de graines de chia
- 4 onces de glaçons

les directions

Mélanger les épinards, la banane, l'orange, la fraise, l'eau, les graines de chia et les glaçons dans le mixeur et mélanger pendant 1 minute jusqu'à consistance lisse.

a Zucchini Protein Suprême

Ce smoothie suprême riche en protéines est savoureux, épais et satisfaisant ! J'aime ajouter un peu de lait d'amande sucré ou de miel bio pour plus de douceur.

Temps de préparation -5 minutes

Portions - 1

Ingrédients

- 8 onces de courgettes
- 12 onces de lait d'amande, non sucré
- ½ once de beurre d'amande
- ½ once de graines de chia
- 1 cuillère à café de curcuma frais
- ¼ cuillère à café de cannelle moulue
- 1 ½ once de mélange de protéines de pois bio
- 8 onces de glaçons

les directions

Mélanger les courgettes, le lait d'amande, le beurre d'amande, les graines de chia, le curcuma, la cannelle, le mélange de protéines et les glaçons dans un mixeur et mélanger pendant 1 minute jusqu'à consistance lisse.

Le Nice Chocolat Banane

Si vous voulez un smoothie sain avec une saveur sucrée, ce smoothie au chocolat et à la banane est la solution. J'aime mettre la banane au congélateur et ensuite faire deux smoothies pour moi et un ami.

Temps de préparation -5 minutes

Portions - 1

Ingrédients

- 1 banane moyenne surgelée, pelée
- 4 onces de lait d'amande à la vanille, non sucré
- 1 cuillère à café d'éclats de cacao

les directions

Combinez la banane congelée, le lait d'amande et les éclats de cacao à votre mixeur et mélangez jusqu'à consistance lisse. Si vous voulez une consistance solide, placez-la au congélateur pendant 2 à 3 heures.

orever aux bleuets

Les myrtilles sont une belle baie acidulée qui a un goût merveilleux dans ce simple smoothie. Ajoutez une petite quantité de Stevia ou de miel pour une saveur plus sucrée.

Temps de préparation -5 minutes

Portions - 1

Ingrédients

- 16 onces d'épinards
- 4 onces de bleuets surgelés
- ½ banane, congelée
- 1 cuillère à café de cannelle
- 12 onces de lait d'amande, non sucré
- ½ once de beurre d'amande
- 1 ½ onces de mélange de protéines de pois bio

les directions

Mélanger les épinards, les myrtilles, la banane, la cannelle, le lait d'amande, le beurre d'amande et le mélange de protéines dans le Nutribullet et mélanger pendant 1 minute jusqu'à consistance lisse.

Smoothie Épinard Gingembre Datte

Les myrtilles, les épinards et le gingembre sont une triple menace dans ce smoothie mixeur. J'ai utilisé des myrtilles fraîches au lieu de surgelées pour un goût plus frais.

Temps de préparation -5 minutes

Portions - 1

Ingrédients

- 8 onces d'épinards
- 8 onces de bleuets surgelés
- 1 datte dénoyautée
- 1 ½ c. Racine de gingembre
- ½ once de graines de lin
- 1 once de mélange de protéines de pois bio
- ½ cuillère à café de cannelle
- 12 onces de lait d'amande, non sucré

les directions

Mélanger les épinards, les bleuets, la datte, la racine de gingembre, les graines de lin, le mélange de protéines, la cannelle et le lait d'amande dans le mixeur et mélanger pendant 1 minute jusqu'à consistance lisse.

a du lin

La graine de lin présente plusieurs avantages pour la santé, dont le maintien de la régularité du système digestif n'est pas le moindre. Vous vous régalez du mélange de différents saveurs de fruits et légumes dans cette délicieuse recette.

Temps de préparation -5 minutes

Portions - 1

Ingrédients

- 4 onces Spring Mix Greens
- 1 once Micro Greens
- 2 onces d'avocat
- 8 onces de baies mélangées surgelées
- ½ once de graines de lin
- ½ cuillère à café de cannelle moulue
- 1 once de mélange de protéines de pois bio
- 12 onces d'eau de noix de coco

les directions

Mélanger les légumes verts, les micro-légumes, l'avocat, les baies mélangées, les graines de lin, la cannelle, le mélange de protéines et l'eau de coco dans un mixeur et mélanger jusqu'à consistance lisse.

2. Crème fouettée crémeuse et végétalienne de rêve

Cette crème fouettée est délicieuse sur les baies, le pudding ou la crème glacée végétalienne. Fouettez les ingrédients jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Temps de préparation -5 minutes

Portions - 1

Ingrédients

- 14 onces de lait de coco en conserve, non sucré
- ½ cuillère à café de stévia liquide

les directions

Mélanger le lait de coco et la Stevia dans un Nurtribullet et mélanger jusqu'à consistance lisse et crémeuse.

e Céleri

Cette recette simple ne contient que deux ingrédients mais a un goût frais et complexe. J'aime utiliser du céleri légèrement mûri et vert pour un goût plus relevé.

Temps de préparation -5 minutes

Portions - 1

Ingrédients

- 1 bouquet de céleri, haché grossièrement
- 4 onces d'eau

les directions

Mélanger le céleri et l'eau dans un mixeur et mélanger jusqu'à consistance lisse. Verser le jus de céleri à travers une étamine dans un verre.

déjeuner Ascenseur

Commencez la journée du bon pied avec ce délicieux smoothie du matin ! Les fruits, l'avoine et le lait d'amande se mélangent parfaitement pour créer une gâterie froide et crémeuse pour votre matinée.

Temps de préparation -5 minutes

Portions - 1

Ingrédients

- 2 onces de bleuets surgelés
- ½ banane
- once de noix crues
- ½ onces de flocons d'avoine
- ¼ cuillère à café de cannelle
- 2 ½ onces de glaçons
- 12 onces de lait d'amande non sucré

les directions

Mélanger les myrtilles, la banane, les noix, les flocons d'avoine, la cannelle, les glaçons et le lait d'amande dans un mixeur et mélanger jusqu'à consistance lisse.

Smoothie à la banane aux baies congelées

J'aime la saveur de la banane et des baies dans un smoothie. Si vous voulez un smoothie plus sucré, vous pouvez utiliser du lait d'amande sucré ou du miel biologique.

Temps de préparation -5 minutes

Portions - 1

Ingrédients

- 8 onces d'épinards
- 1 banane congelée
- 4 onces de fraises surgelées
- 4 onces de bleuets surgelés
- 12 onces de lait d'amande, non sucré
- ½ once de beurre de noix de cajou

les directions

Mélanger les épinards, la banane, les fraises, les myrtilles, le lait d'amande et le beurre de noix de cajou dans un mixeur et mélanger jusqu'à homogénéité.

Gâteau au fromage aux bleuets et aux noix de cajou

Avez-vous déjà pensé qu'il serait possible d'obtenir la saveur du cheesecake dans un smoothie ? Cette recette a un goût fantastique et satisfaisant lorsque vous avez besoin d'un peu de douceur dans votre journée.

Temps de préparation -5 minutes

Portions - 1

Ingrédients

- ½ banane
- 8 onces de bleuets surgelés
- ½ once de flocons d'avoine
- ¾ once de beurre de noix de cajou
- ½ once de mélange de protéines de pois bio
- 12 onces de lait d'amande, non sucré

les directions

Mélanger la banane, les myrtilles, l'avoine, le beurre, le mélange de protéines et le lait d'amande dans le mixeur et mélanger jusqu'à homogénéité.

Smoothie à l'ananas glacé

La saveur acidulée de l'ananas est rafraîchissante et délicieuse. Si vous voulez couper les épices dans ce smoothie, retirez le poivre de Cayenne et la racine de gingembre.

Temps de préparation -5 minutes

Portions - 1

Ingrédients

- 8 onces de chou vert
- 8 onces d'ananas surgelés
- 8 onces de petites carottes
- ½ once de fibre d'acacia
- ⅛ cc de poivre de Cayenne
- 1 cc de racine de gingembre
- 5 glaçons
- 12 onces d'eau

les directions

Mélanger le chou vert, l'ananas, les carottes, la fibre d'acacia, le poivre, la racine de gingembre, la glace et l'eau dans un mixeur et mélanger jusqu'à consistance lisse.

oeur betterave

Les betteraves sont saines et addictives lorsqu'elles sont mélangées dans cet incroyable smoothie. J'aime faire cette recette au milieu de la journée comme une collation saine et délicieuse.

Temps de préparation -5 minutes

Portions - 1

Ingrédients

- 8 onces de légumes verts mélangés
- Branche de céleri
- ½ betterave
- onces de concombre
- ¼ Avocat
- ½ banane congelée
- 8 onces d'eau de coco
- 4 onces d'eau

les directions

Mélanger les légumes verts mélangés, le céleri, la betterave, le concombre, l'avocat, la banane, l'eau de coco et l'eau dans le mixeur et mélanger jusqu'à consistance lisse.

Smoothie banane-cerise

Les bananes et les cerises se complètent dans ce simple smoothie puissant. Mixeur contient un mélange de protéines de pois biologiques facile à obtenir et qui a bon goût.

Temps de préparation -5 minutes

Portions - 1

Ingrédients

- 1 banane congelée
- 4 onces de cerises surgelées
- 1 once de mélange de protéines de pois bio
- 12 onces de lait d'amande, non sucré

les directions

Mélanger la banane, les cerises, le mélange de protéines et le lait d'amande dans un mixeur et mélanger jusqu'à consistance lisse.

ter Gingembre Épinards Baies

Le gingembre possède de nombreuses qualités saines, notamment le renforcement du système immunitaire pour prévenir les rhumes et les gripes. Ce smoothie stimulant aidera à accélérer le métabolisme, à oxyder le sang et à vous rendre fort et en bonne santé.

Temps de préparation -5 minutes

Portions - 1

Ingrédients

- 8 onces d'épinards
- ½ orange
- 8 onces de baies mélangées
- 1 cuillère à café de gingembre moulu
- 1 cuillère à café de curcuma
- 4 onces de glaçons
- 12 onces d'eau de coco

les directions

Mélanger les épinards, l'orange, les baies, le gingembre, le curcuma, les glaçons et l'eau de coco dans un mixeur et mélanger jusqu'à consistance lisse.

nade glacée aux bleuets

J'adore le goût de ce smoothie. C'est comme avoir un Slushie piquant qui est bon pour vous.

Temps de préparation -5 minutes

Portions - 1

Ingrédients

- 8 onces de légumes verts mélangés
- 8 onces de bleuets
- 5 feuilles de menthe
- ½ orange
- ½ once de jus de citron 5
- ½ onces de glaçons
- 12 onces d'eau

les directions

Mélanger les légumes verts mélangés, les myrtilles, les feuilles de menthe, l'orange, le jus de citron, les glaçons et l'eau dans un mixeur et mélanger jusqu'à consistance lisse.

Avocat Céleri

Ce nettoyage aidera à débarrasser votre corps des oxydants et à éliminer toutes les particules malsaines de votre système. Le nettoyage est une excellente habitude à prendre, surtout après les grandes vacances.

Temps de préparation -5 minutes

Portions - 1

Ingrédients

- 8 onces d'épinards
- 1 branche de céleri
- ¼ Avocat
- Une cuillère à café de jus de citron
- ½ once de persil
- ½ onces de glaçons
- 12 onces d'eau de coco

les directions

Mélanger les épinards, le céleri, l'avocat, le jus de citron, le persil, les glaçons et l'eau de coco dans un mixeur et mélanger jusqu'à consistance lisse.

ing aux graines de chia et aux mûres

Ce pudding aux graines de chia est un excellent dessert après un dîner léger. J'aime avoir une partie de cette recette sous la main pour une collation l'après-midi.

Temps de préparation -5 minutes

Portions - 1

Ingrédients

- 4 onces de mûres
- 8 onces de lait de coco en conserve, non sucré
- ¼ cuillère à café de stévia
- ¼ cuillère à café d'extrait de vanille
- 2 onces de graines de chia

les directions

Mélanger les mûres, le lait de coco, la Stevia et l'extrait de vanille dans un mixeur et mélanger jusqu'à consistance lisse.

Retirer la lame du mixeur et incorporer les graines de chia.

Transférer le mélange dans un récipient hermétique et réfrigérer pendant la nuit.

e alléchante aux tomates et au basilic

Les mixeurs ne sont pas seulement destinés aux smoothies et aux shakes. Cette délicieuse recette de soupe réchauffera votre ventre et satisfera votre faim.

Temps de préparation -5 minutes

Portions - 1

Ingrédients

- 8 onces de tomates
- 4 feuilles de basilic
- 8 onces de lait d'amande, non sucré
- ¼ cuillère à café d'ail en poudre
- ¼ cuillère à café de sel de mer
- ⅛ cuillère à café de poivre noir moulu

les directions

Mélanger les tomates, le basilic, le lait d'amande, l'ail, le sel de mer et le poivre noir dans un mixeur et mélanger jusqu'à consistance lisse.

Transférer la soupe dans une casserole et chauffer à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude.

rteresse

Essayez cette recette de smoothie solide lorsque vous voulez une collation satisfaisante après l'entraînement. Le mélange de protéines mixeur a bon goût et est facilement accessible.

Temps de préparation -5 minutes

Portions - 1

Ingrédients

- 4 onces de courgettes
- ½ banane
- ½ avocat
- ½ once de beurre d'amande
- ¼ once de poudre de cacao
- 1 cuillère à café d'éclats de cacao
- 1 once de mélange de protéines de pois bio 5
- ½ onces de glaçons
- 12 onces de lait d'amande, non sucré

les directions

Mélanger les courgettes, la banane, l'avocat, le beurre d'amande, la poudre de cacao, les éclats de cacao, le mélange de protéines, les glaçons et le lait d'amande dans un mixeur et mélanger jusqu'à consistance lisse.

nergétique

Commencez l'après-midi avec l'énergie dont vous avez tant besoin. Ce smoothie chassera cette somnolence de 14 heures de votre corps.

Temps de préparation -5 minutes

Portions - 1

Ingrédients

- 2 onces de fraises
- 2 onces de cerises
- ¼ Avocat
- ½ once de beurre d'amande
- 1 once de mélange de protéines de pois bio
- ½ cuillère à café de cannelle
- 5 ½ onces de glaçons
- 1 once de lait d'amande, non sucré

les directions

Mélanger les fraises, les cerises, l'avocat, le beurre d'amande, le mélange de protéines, la cannelle, les glaçons et le lait d'amande dans un mixeur et mélanger jusqu'à consistance lisse.

ananas Concombre

Ce jus a un goût addictif dont vous ne vous lasserez pas. Ajouter un peu de miel pour plus de douceur.

Temps de préparation -5 minutes

Portions - 1

Ingrédients

- 8 onces d'épinards
- ½ branche de céleri
- 4 onces de concombre
- 4 onces d'ananas
- ½ once de jus de citron 2
- ½ onces de glaçons
- 12 onces d'eau de coco

les directions

Mélanger les épinards, le céleri, le concombre, l'ananas, le jus de citron, les glaçons et l'eau de coco dans un mixeur et mélanger jusqu'à consistance lisse.

ert maigre

Ce jus est un autre fatbuster qui a bon goût ! J'ai utilisé des pommes vertes dans cette recette, ce qui donne à cette boisson une belle saveur acidulée.

Temps de préparation -5 minutes

Portions - 1

Ingrédients

- 8 onces d'épinards
- ½ branche de céleri
- 1 cuillère à café de persil
- 2 ½ onces de concombre
- ½ pomme rouge
- 1 cuillère à café de gingembre moulu
- ½ once de vinaigre de cidre de pomme 5
- ½ onces de glaçons
- 12 onces d'eau

les directions

Mélanger les épinards, le céleri, le persil, le concombre, la pomme, le gingembre, le vinaigre de cidre, les glaçons et l'eau dans un mixeur et mélanger jusqu'à consistance lisse.

Smoothie Saint Valentin

Faites de votre amoureux végétalien un délicieux smoothie riche en protéines pour bien commencer la journée. J'aime les décorer avec des framboises et de la chantilly à la noix de coco.

Temps de préparation -5 minutes

Portions - 1

Ingrédients

- 1 banane
- ½ petite betterave
- 1 once de mélange de protéines de pois bio
- 4 onces de glaçons
- 8 onces de lait d'amande à la vanille, non sucré

les directions

Mélanger la banane, la betterave, le mélange protéiné, les glaçons et le lait d'amande dans un mixeur. Traiter jusqu'à consistance lisse.

le lin

Cette recette de lait de lin est simple à réaliser au mixeur et prend peu de temps à réaliser. Lorsque vous souhaitez obtenir votre apport en lin sans saupoudrer les graines sur les aliments, essayez ce lait.

Temps de préparation -5 minutes

Portions - 1

Ingrédients

- 4 onces de graines de lin entières
- 16 onces d'eau filtrée

les directions

Faire tremper les graines dans un bol d'eau pendant une nuit. La souche voit à travers une passoire avant utilisation.

Transférer les graines de lin et l'eau dans un mixeur et mélanger jusqu'à consistance lisse.

Filtrer le lin à travers une passoire à mailles fines dans un bocal avec un couvercle et conserver au réfrigérateur jusqu'à 7 jours.

l'avoine sans gluten

Ce lait d'avoine végétalien fait une collation rafraîchissante le matin ou l'après-midi. Je réchauffe aussi cela et j'ajoute du miel pour une gâterie avant de me coucher.

Temps de préparation -5 minutes

Portions - 1

Ingrédients

- 4 onces de flocons d'avoine sans gluten
- 16 onces d'eau filtrée

les directions

Placer les flocons d'avoine dans un bol d'eau et laisser tremper toute la nuit. Transférer dans une passoire et filtrer jusqu'à ce que le liquide soit retiré.

Mélanger l'avoine filtrée et l'eau dans un mixeur et mélanger jusqu'à consistance lisse. Filtrez le lait à travers une étamine dans un bocal et conservez-le au réfrigérateur jusqu'à 7 jours.

u lait

Le mot lait ne signifie pas nécessairement uniquement le liquide provenant du pis d'une vache. Ce lait de riz a un goût doux et agréable lorsque vous le buvez avec votre petit-déjeuner.

Temps de préparation -5 minutes

Portions - 1

Ingrédients

- 4 onces de riz brun cuit, refroidi à température ambiante
- 16 onces d'eau filtrée

les directions

Placer le riz brun et l'eau dans un mixeur et mélanger jusqu'à consistance lisse.

Versez le lait dans un pot à couvercle et conservez-le au réfrigérateur jusqu'à sept jours.

le graines de chanvre

Les graines de chanvre sont polyvalentes dans leurs utilisations, mais lorsqu'elles sont ajoutées au mixeur, elles constituent une délicieuse alternative au lait de vache. Assurez-vous de conserver ce lait au réfrigérateur et de l'utiliser dans les 7 jours pour un maximum de bienfaits pour la santé.

Temps de préparation -5 minutes

Portions - 1

Ingrédients

- 4 onces de graines de chanvre
- 8 onces d'eau filtrée

les directions

Mélanger le chanvre et l'eau dans un mixeur et mélanger jusqu'à consistance lisse. Conserver au réfrigérateur jusqu'à sept jours.

Conclusion

Le mixeur pulvérise les fruits et légumes nécessaires au maintien d'une alimentation équilibrée en smoothies froids et délicieux faciles à digérer. Lorsque vous êtes pressé le matin et que vous voulez une alternative rapide et facile au bacon et aux œufs, essayez l'une de ces incroyables recettes de mixeur. Simplifier votre vie ne signifie pas que vous devez renoncer à la nutrition.