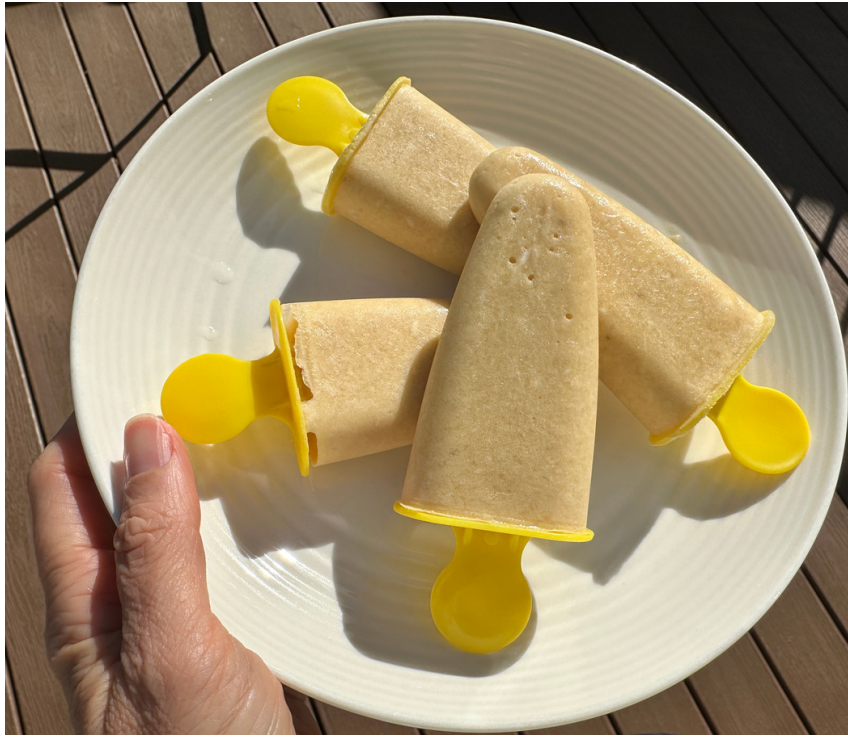




7 façons délicieuses de savourer ton Life Shake Piña Colada

**Des recettes simples, protéinées et gourmandes pour profiter
pleinement de cette saveur estivale en édition limitée**

Ton cadeau exclusif – Fitness et moi | Chantal Lavigne



fitnessetmoi.ca



Fitness et moi



Bienvenue!

Si tu me connais, tu sais que j'adore les solutions simples qui rendent la saine alimentation plus facile... et surtout plus agréable 🥰

Quand cette saveur Piña Colada est arrivée, j'ai tout de suite pensé à l'été, aux vacances... et à toutes les façons délicieuses de transformer un simple shake en vrai petit moment plaisir 🍍☀️

J'ai donc créé ce mini guide pour t'inspirer avec mes recettes favorites.

Que tu cherches une option rapide pour le déjeuner, une collation protéinée, une récupération post-entraînement ou même une version dessert...

Tu trouveras ici de belles idées simples à essayer 💛

Et surtout...

amuse-toi à personnaliser les recettes selon tes goûts!

fitnessetmoi.ca

Crée ta version parfaite

Base liquide

Choisis 1 :

- ✓ lait d'amande non sucré
- ✓ boisson de coco légère
- ✓ eau + glace
- ✓ eau de coco
- ✓ lait riche en protéines

Boost nutrition

Ajoute au besoin :

- ✓ graines de chia
- ✓ graines de lin moulues
- ✓ collagène
- ✓ épinards
- ✓ avoine
- ✓ beurre d'amande

Fruits

Choisis 1-2 :

- ✓ ananas congelé
- ✓ mangue congelée
- ✓ demi-banane
- ✓ fraises
- ✓ lime

Extras plaisir

Petite touche wow :

- ✓ coco râpée
- ✓ vanille
- ✓ cannelle
- ✓ menthe fraîche



SMOOTHIE BOWL SOLEIL

Piña Colada



INGRÉDIENTS:

Base

- 2 scoops Life Shake Piña Colada
- 3/4 tasse mangues congelées
- 1/2 banane congelée
- 1/3 à 1/2 tasse boisson de coco ou lait d'amande non sucré
- 1 c. à soupe de graines de chia (optionnel, pour épaissir + fibres)

Garnitures (optionnelles)

- coco râpée non sucrée
- petits morceaux d'ananas
- granola riche en protéines
- graines de chanvre
- quelques tranches de banane
- bleuets

DIRECTIVES:

1. Mettre très peu de liquide au départ.
2. Mélanger jusqu'à texture épaisse type crème glacée molle.
3. Verser dans un bol.
4. Ajouter les garnitures.

PORTION: 1



Fitness et moi

LE VRAI

Piña Colada



INGRÉDIENTS:

- 2 scoops Life Shake Piña Colada
- 1/2 tasse morceaux d'ananas
- 1/2 banane
- 1/3 tasse jus d'ananas
- 1/4 tasse lait de coco
- 1 tasse lait au choix
- glace, au goût

DIRECTIVES:

1. Ajouter tous les ingrédients au mélangeur.
2. Mélanger jusqu'à texture lisse et crémeuse.
3. Ajouter de la glace au besoin pour une texture plus froide et plus épaisse.
4. Verser dans un grand verre.
5. Garnir d'un morceau d'ananas pour une touche tropicale

Petit +

Inspirée de la recette que j'ai goûtée lors du voyage Shaklee à Los Cabos

PORTION: 1



Fitness et moi

fitnessetmoi.ca

TROPICAL

crémieux



INGRÉDIENTS:

- 2 scoops Life Shake Piña Colada
- 1 tasse mangue congelée
- 1 tasse lait d'amande
- 1 mesure de collagène (optionnel)

DIRECTIVES:

1. Ajouter le lait d'amande, la mangue congelée, le Life Shake et le collagène au mélangeur.
2. Ajouter quelques glaçons pour une texture encore plus froide et onctueuse.
3. Mélanger jusqu'à texture parfaitement lisse.
4. Verser dans un grand verre et savourer.

Petit + : délicieux avec une touche de vanille.

PORTION: 1

GREEN

tropical



INGRÉDIENTS:

- 2 scoops Life Shake Piña Colada
- 1 grosse poignée d'épinards
- 1 tasse mangue
- jus de ½ lime
- 1 tasse lait d'amande non sucré

DIRECTIVES:

1. Ajouter le lait d'amande, les épinards, la mangue, le jus de lime et le Life Shake au mélangeur.
2. Mélanger jusqu'à ce que les épinards soient complètement incorporés.
3. Ajouter quelques glaçons si désiré.
4. Servir immédiatement.

Petit + : une façon simple d'ajouter des légumes sans compromettre le goût tropical.

PORTION: 1



Fitness et moi

fitnessetmoi.ca

PIÑA COLADA

Overnight Oats



INGRÉDIENTS:

- 1/2 tasse flocons d'avoine
- 2 scoops Life Shake Piña Colada
- 3/4 tasse lait d'amande
- 1 c. soupe graines de chia
- 1/4 tasse ananas en morceaux
- 1 c. soupe de noix de coco râpée

DIRECTIVES:

1. Mélanger tous les ingrédients dans un pot Mason.
2. Réfrigérer minimum 4 heures (idéalement toute la nuit).
3. Ajouter ananas frais + coco avant servir.

PORTION: 1



Fitness et moi

PIÑA COLADA

Tropical Clusters



INGRÉDIENTS:

- 1 tasse de yogourt grec
- 2 scoops Life Shake Pina Colada
- $\frac{1}{4}$ tasse de lait d'amande non sucré
- 1 $\frac{1}{2}$ tasse d'ananas coupé en dés
- $\frac{1}{3}$ tasse de noix de coco râpée
- 1 tasse de pépites de chocolat blanc
- 1 c. à thé d'huile de coco

DIRECTIVES:

1. Dans un bol, mélanger le yogourt grec, le Life Shake Pina Colada et le lait d'amande jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Ajouter l'ananas coupé en dés et la noix de coco râpée. Mélanger délicatement.
3. Déposer des cuillerées du mélange ou former de petits disques sur une plaque recouverte de papier parchemin.
4. Congeler pendant au moins 30 minutes, jusqu'à ce que les bouchées soient fermes.
5. Faire fondre les pépites de chocolat blanc avec l'huile de coco jusqu'à obtenir une texture lisse.
6. Tremper chaque disque congelé dans le chocolat. Travailler rapidement.
7. Saupoudrer immédiatement de noix de coco râpée (le chocolat fige rapidement).
8. Remettre au congélateur pendant au moins 15 minutes, jusqu'à ce que le tout soit complètement figé.



Fitness et moi

POPSICLES PROTÉINÉS

Piña Colada



INGRÉDIENTS:

- 2 scoops Life Shake Piña Colada
- 3/4 tasse lait d'amande ou lait de coco léger
- 1/2 banane mûre
- 1/2 tasse morceaux d'ananas
- 1 scoop de collagène (optionnel)
- 1 c. soupe de noix de coco râpée (option wow)

DIRECTIVES:

1. Ajouter tous les ingrédients au mélangeur.
2. Mélanger jusqu'à texture lisse et crémeuse.
3. Verser dans des moules à popsicles en laissant un petit espace en haut.
4. Ajouter quelques petits morceaux d'ananas ou de coco si désiré.
5. Insérer les bâtonnets.
6. Congeler minimum 6 heures ou toute la nuit.
7. Pour démouler, passer rapidement sous l'eau tiède.



Fitness et moi

Merci!

Merci de m'avoir fait confiance.

J'espère que ce petit guide t'inspirera à savourer ton Life Shake autrement et à rendre tes routines santé encore plus simples... et gourmandes!

Teste les recettes. Adapte-les. Amuse-toi!
Et si tu en crées une nouvelle...
viens me la partager, j'adore voir vos idées!

Bel été!

Chantal Lavigne
Fitness et moi
Fitnessetmoi.ca

Tu veux découvrir mes produits coups de cœur ou trouver ceux qui pourraient convenir à tes objectifs?

[Découvrir ma vitrine](#)

Ou viens jaser avec moi sur mes réseaux sociaux :
Facebook : [Fitness et moi](#)
Instagram : [@chantal_lavigne](#)