

## Les smoothies, vrais ou faux amis de l'été

### Les Thermes de Brides-Les-Bains livrent quelques astuces pour les consommer sainement

Selon une étude\*, 69 % des Français se privent régulièrement de fruits et de légumes pour faire des économies. Alors qu'ils sont de nouveau abordables, est-ce une bonne ou mauvaise idée de les consommer en smoothies ? **Nathalie Negro, responsable du centre nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains dévoile les astuces et idées recettes pour un smoothie healthy.**



#### Les règles d'or pour bien consommer les smoothies :

- Respecter les quantités de fruits : Même en les variant, ils ne doivent pas représenter plus d'une portion de fruit par personne (c'est l'équivalent de 80 à 100 grammes)
- Un verre seul par jour, de 150 à 200ml maxi.
- Aucun autre ingrédient calorique : lait de coco, de soja, sucre, miel, sirop d'érable etc, juste des fruits et de l'eau
- Rehausser le goût avec des herbes et épices.
- Compléter la journée avec 1 à 2 autres portions de fruits, en fin de repas ou en dehors.

En fonction des dosages entre les différents fruits, les smoothies présentés ici apporteront de 11g à 15g de sucre par personne.

Autrement dit, un verre de smoothie = 1 fruit en quantité de sucre.

#### Idées de recettes

2 kg de fruits pour 3 litres de boisson.  
Répartition selon l'harmonie des goûts.  
15 à 20 personnes, soit 150 à 200ml/personne.

#### Pomme / kiwi / citron vert :

#### Carotte / ananas / gingembre :

Ananas/mangue/4 épices  
Groseille/cerise/menthe  
Fraise/framboise/basilic  
Melon/framboise  
Pêche/abricot/cannelle

- L'avantage par rapport au jus de fruits : un meilleur rassasiement car on conserve l'intégralité de la pulpe
- L'inconvénient par rapport au fruit entier : les fibres sont mixées, il n'y a pas de mastication. La digestion sera plus rapide, la satiété moins longue.

\*Etude Ipsos pour l'Observatoire E. Leclerc

#### A propos des Thermes de Brides-les-Bains

Brides-les-Bains est la station thermale n°1 en France pour maigrir durablement et soigner ses rhumatismes. Les Thermes de Brides-les-Bains bénéficient de sources thermales uniques aux propriétés thérapeutiques et proposent des cures thermales conventionnées de 18 jours pour maigrir ou encore soulager ses douleurs et améliorer sa mobilité.

Les Thermes de Brides-les-Bains proposent également des solutions sur-mesure aux pathologies associées. Plébiscités par les curistes, ces programmes bénéficient de tout le savoir-faire et l'expertise de professionnels en particulier du binôme diététiciens-nutritionnistes et éducateurs sportifs.

**Contacts presse**

**Agence Shadow Communication**

*Nina Djitli Chaumont - 06 62 94 86 84 - [ninadjitlichaumont@shadowcommunication.fr](mailto:ninadjitlichaumont@shadowcommunication.fr)*

*Maryline Pilorge - 06 12 57 15 37 - [marylinepilorge@shadowcommunication.fr](mailto:marylinepilorge@shadowcommunication.fr)*

*Louise Leymat - 07 87 39 18 36 - [louiseleymat@shadowcommunication.fr](mailto:louiseleymat@shadowcommunication.fr)*

