



Un smoothie ou un jus... lequel est le meilleur pour notre santé?

Pour maintenir une bonne santé, il est crucial de manger sa portion quotidienne de fruits et de légumes. D'ailleurs, les smoothies et les jus sont deux moyens qui nous permettent d'y arriver facilement. Mais qu'est-ce qui les différencie, et lequel est meilleur pour nous?

Les smoothies

- Des fruits et des légumes entiers sont mélangés ensemble, la peau, les fibres et les nutriments inclus.
- Plus épais ou plus liquide? La consistance de notre smoothie dépend de la quantité de liquide que nous y ajoutons.
- Rassasiants et nutritifs, les fibres et les antioxydants contenus dans les smoothies contribuent à la satiété et fournissent des nutriments essentiels. Les fibres, quant à elles, permettent une absorption plus lente et régulière des glucides.
- Du sur-mesure! Ajoutez-y du yogourt, des protéines en poudre, du beurre de noix, ou des graines pour le transformer en substitut de repas ou pour une collation plus nourrissante.
- Les smoothies achetés en magasin contiennent souvent plus de sucres et des ingrédients de moindre qualité. Cependant, lorsqu'on fait nos propres smoothies, c'est à nous de décider ce que nous y mettons!

Faire son propre jus

- D'abord, il est nécessaire de posséder un extracteur à jus afin d'extraire le liquide des fruits et des légumes.
- Une consistance plus liquide, mais plus faible en calories... Ce qui ne signifie pas nécessairement plus sain!
- Perte de fibres. Le processus d'extraction de jus supprime les parties fibreuses des fruits ou des légumes utilisés. Ce qui signifie qu'il n'y aura pas suffisamment d'antioxydants et de fibres dans notre jus!
- Facile à digérer. Sans fibres, le corps est en mesure d'absorber les nutriments plus rapidement, ce qui est important lors d'une activité de haute-performance.

En conclusion, les smoothies sont parfaits en guise de substitut de repas ou pour une collation alors que les jus fournissent une absorption plus rapide des nutriments. Les deux font partie d'une alimentation saine et nous permettent d'intégrer plus de fruits et de légumes à notre alimentation, selon nos besoins et nos préférences.

GoodLife FITNESS



[Cliquez ici](#)
pour obtenir un laissez-
passer de visite.

Adhérez à votre programme
corporatif GoodLife!
[Cliquez ici](#)

