

**bamix**<sup>®</sup>  
of Switzerland

for **sport**

for **work**

for **beauty**

for **school**

**toGo**

**fresh and fit**  
through the day

# Impressum | Sigla editoriale

## ESGE AG

Hauptstrasse 21  
CH-9517 Mettlen  
Schweiz | Svizzera  
Tel +41 71 634 61 80  
Fax +41 71 634 61 81  
info@bamix.com  
www.bamix.com

**bamix**, **SliceSy**, **ESGE Zauberstab**, **Zauberette** und **MagicWand** sind geschützte Markenzeichen. Patente liegen vor und sind eingetragen. Modell-, Farb- oder technische Änderungen bleiben vorbehalten.  
© Alle Rechte vorbehalten

**bamix**, **SliceSy**, **ESGE Zauberstab**, **Zauberette** e **MagicWand** sono marchi protetti. Sono disponibili brevetti registrati. Con riserva di modifiche di modelli, colori o tecniche.  
© Tutti i diritti riservati

# Mentions légales | Legal information

## ESGE AG

Hauptstrasse 21  
CH-9517 Mettlen  
Suisse | Switzerland  
Tél | Tel +41 71 634 61 80  
Fax +41 71 634 61 81  
info@bamix.com  
www.bamix.com

**bamix**, **SliceSy**, **ESGE Zauberstab**, **Zauberette** et **MagicWand** sont des marques protégées. Les brevets sont présents et enregistrés. Sous réserve de modifications des modèles, des couleurs ou techniques.  
© Tous droits réservés

**bamix**, **SliceSy**, **ESGE Zauberstab**, **Zauberette** and **MagicWand** are registered trademarks. Patents are in place and have been registered. Models, colours and technical information are subject to change without prior notice.  
© All rights reserved

# Vorwort

## Lieber Kunde

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf der **bamix**® Universal-Küchenmaschine. **bamix**® ist millionenfach bewährt und hat in allen 5 Kontinenten zufriedene Anwender. Er eignet sich für die täglich anfallenden kleinen und grösseren Arbeiten in der Küche. **bamix**® ist handlich, denn er hat einen handgerecht gestalteten Griff und lässt sich leicht einschalten. Selbst kleine Hände können das Gerät einfach bedienen. Er ist auch für Linkshänder geeignet. **bamix**® ist ein hochpräzises Schweizer Qualitätsprodukt, auf das wir seit 1954 stolz sind.

Für Ihre Sicherheit: Bitte lesen Sie vor der Inbetriebnahme die Gebrauchsanleitung.

Vor dem Benutzen: Bitte lesen Sie alle in der Gebrauchsanleitung aufgeführten Informationen aufmerksam durch. Sie geben Ihnen wichtige Hinweise hinsichtlich des Gebrauchs, der Sicherheit und der Wartung des Gerätes. Bewahren Sie die Anleitung sorgfältig auf und geben Sie diese an Nachbenutzer weiter. Das Gerät darf nur für den vorgesehenen Zweck gemäss der Gebrauchsanleitung verwendet werden.

# Introduzione

## Stimato cliente

Ci congratuliamo con Lei per l'acquisto del robot da cucina universale **bamix®**. **bamix®** è un prodotto collaudato milioni di volte e vanta utilizzatori soddisfatti in tutti i 5 continenti. L'apparecchio è adatto per tutti i piccoli e grandi lavori quotidiani in cucina. **bamix®** è maneggevole, infatti ha un'impugnatura anatomica, che si adatta perfettamente alla forma della mano, e può quindi essere utilizzato agevolmente. È adatto sia a mani piccole che per mancini. **bamix®** è un prodotto di qualità svizzero di alta precisione e noi siamo fieri



di offrirlo alla nostra clientela dal 1954. Per la vostra sicurezza: Prima dell'utilizzo leggere attentamente queste istruzioni per l'uso. Prima dell'uso: Leggere con attenzione tutte le informazioni riportate in queste istruzioni per l'uso. Esse forniscono avvertenze importanti sull'utilizzo, la sicurezza e la manutenzione dell'apparecchio. Conservare con cura questo libretto di istruzioni e consegnarlo con l'apparecchio agli eventuali successivi utilizzatori. Utilizzare l'apparecchio esclusivamente per lo scopo previsto in queste istruzioni per l'uso.

# Avant-propos

## Cher client

Nous vous félicitons d'avoir choisi ce mixer-plongeur universel **bamix®**. Cet appareil a fait ses preuves des millions de fois et compte des utilisateurs satisfaits sur les cinq continents. Il convient pour diverses tâches quotidiennes grandes et petites dans la cuisine. Le **bamix®** est un appareil pratique doté d'une poignée ergonomique et facile à enclencher. Même de petites mains pourront s'en servir sans peine. Le **bamix®** est également adapté pour les gauchers. Ce produit suisse de qualité de haute précision est l'objet de notre fierté depuis 1954 Pour votre sécurité :

Avant la mise en service de l'appareil, veuillez lire attentivement le mode d'emploi. Avant l'utilisation : Veuillez lire attentivement toutes les instructions contenues dans ce mode d'emploi. Elles procurent des informations importantes concernant l'utilisation, la sécurité et le rangement de l'appareil. Conservez soigneusement ce mode d'emploi et joignez-le à l'appareil si vous vous en séparez. Cet appareil doit uniquement être utilisé conformément aux indications de ce mode d'emploi et dans les buts pour lesquels il a été prévu.

# Foreword

## Dear Customer

We congratulate you on buying the **bamix®** universal kitchen appliance. **bamix®** has proved its worth a thousand times over and has satisfied users on all five continents. It is ideal for the daily chores, small and not so small, which occur in the kitchen. **bamix®** is handy because its grip is specially designed to fit the hand and it is easy to switch on. It is no trouble even for small hands to use and is also suitable for people who are left-handed. **bamix®** is a Swiss quality product of which we have been proud since 1954. For your

safety: Please read these instructions before switching on your appliance. Before using your **bamix®**: Please read all the information given in these instructions very carefully. It gives you important tips about the use, safety and care of the appliance. Keep these instructions in a safe place and pass them on to the next user. The appliance may only be used for the intended purpose according to these instructions for use.

# Sprachen | lingue | langues | languages

Deutsch .....	4
L'italiano .....	40
Le Français .....	76
English .....	112

# Sommaire

<b>bamix®</b>	
Bon à savoir & accessoires	78

## toGo au saut du lit : conseils rapides

Smoothie épinard, cerise et cacao	81
Golden milk-shake – la manière la plus saine de boire du lait	82
Smoothie café	83
Smoothie argousier et kéfir	83
Smoothie banane et framboise	84
Milk-shake aux pêches	85
Smoothie fraise, brocoli et thé vert	86
Smoothie au gingembre	87

## toGo au déjeuner : conseils pour midi

Smoothie de carottes au thym	89
Gaspacho	90
Smoothie mangue et myrtilles	91
Smoothie chaud flocons d'avoine aux pommes	92
Smoothie aux légumes	92
Smoothie chaud à la poire	93

## toGo goûter 100% plaisir

Smoothie exotique	94
Smoothie avocat et amandes	95
Smoothie vert	95

## toGo 100% sport : conseils avant/après le sport

Départ tonitruant	97
Echauffement	98
Smoothie ventre plat	98
Smoothie melon et tomate	99
Boisson concombre et petits pois au kéfir	100
Récupération	101
Smoothie au cresson	101

## toGo douce soirée : conseils pour bien récupérer

Rendez-vous galant	103
Smoothie Bella Italia	104
Chocolat chaud à la banane	105
Smoothie aux betteraves rouges	105
Smoothie nuit calme à la cardamome	106
Doux rêves à la mélisse officinale	107

## toGo différent

Smoothie à la mûre et au kéfir	108
Smoothie detox	109
Smoothie power-detox	110
Smoothie vital-booster	111
Smoothie du soleil	111



## Bon à savoir



- Ne raccorder cet appareil que sur le secteur à courant alternatif, à la tension indiquée sur la plaque d'identification
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants à partir de 8 ans et plus et par des personnes aux capacités physiques, sensorielles ou mentales diminuées ou sans expérience et/ou sans compétences si elles sont surveillées par une personne responsable de leur sécurité ou ont été instruites sur l'utilisation de l'appareil et comprennent les dangers en résultant. Les enfants ne doivent pas jouer avec ce produit. Le nettoyage ou l'entretien ne doit pas être effectué par des enfants sans surveillance.
- Un appareil électrique n'est pas un jouet. Les enfants ne sont pas conscients des dangers qu'un tel appareil pourrait présenter. Par conséquent, utiliser et ranger l'appareil hors de portée des enfants.
- Lorsque l'appareil est laissé sans surveillance ou avant son installation, son démontage ou son nettoyage, il faut toujours le débrancher.
- Ne pas poser l'appareil sur des surfaces chaudes ou à proximité de flammes de gaz, pour éviter que le boîtier ne soit pas endommagé.
- L'appareil ne doit être plongé dans un liquide que jusqu'au-dessous de la séparation de la poignée et du boîtier.
- L'appareil et le capot de protection ne doivent pas être nettoyés dans un lave-vaisselle.
- Nettoyer l'appareil seulement avec un chiffon humide.
- Débranchez l'appareil lorsque vous manipulez la coupole de protection ou les accessoires pour nettoyer l'appareil sous l'eau courante ou pour changer un accessoire.

- N'actionnez l'appareil qu'après avoir plongé la coupole dans le récipient de travail.
- Le **bamix®** est doté d'un interrupteur de sécurité prévenant toute mise en service intempestive et qui arrête instantanément l'appareil dès qu'il est relâché.
- Si la ligne allant vers le secteur de cet appareil est endommagée, elle devra être remplacée par le fabricant ou son service après-vente ou par une personne possédant des qualifications équivalentes pour éviter tout danger.
- Débrancher la prise secteur en cas de dérangement lors de l'utilisation et après l'utilisation.
- Ne retirez jamais la fiche secteur hors de la prise lorsque vous avez les mains mouillées.
- Ne porter ni ne tirer jamais l'appareil par son cordon.
- Le cordon secteur ne doit pas reposer sur des arêtes tranchantes ni être pincé.
- Évitez de placer le cordon sur des objets chauds ou à proximité de flammes de gaz, et protégez-le de la chaleur et de l'huile.
- Ne mettez jamais l'appareil en service quand:
  - l'appareil, son boîtier ou son cordon secteur sont endommagés,
  - au moindre soupçon de défaut après une chute ou autre circonstance similaire. Dans ces cas, confier l'appareil à notre service de réparation.
- Les réparations doivent uniquement être confiées à nos spécialistes. Des réparations qui n'auraient pas été effectuées dans les règles de l'art pourraient exposer l'utilisateur à de graves dangers. Nous déclinons toute responsabilité pour les dommages qui pourraient survenir en cas d'utilisation erronée, contraire à sa destination ou de réparation défectueuse. De plus, la garantie s'en trouverait invalidée.

- Le recyclage de l'appareil s'effectue selon les normes en vigueur dans le lieu de résidence. Sous réserve de modifications techniques ou de différences nationales spécifiques.

## Accessoires



### Couteau étoile (broie finement)

Hache, émince et réduit en purée des légumes crus et cuits, des fruits, des baies, des préparations pour bébé, de la viande cuite, des fruits surgelés pour sorbet, de la marmelade et même des glaçons. Permet de mixer la soupe et de réaliser des sauces. Mélange la pâte à gâteau et les omelettes. Convient donc pour tous les aliments de consistance épaisse.



### Disque fouet (fait mousser)

Fouette, bat, émulsionne les blancs d'œufs et la crème. Lisse la soupe ou des sauces. Convient pour toutes les préparations devant être aérées.



### Disque mélangeur (émulsionne)

Agite et mélange les boissons, purées, purées de pommes de terre, sauces à salade, frappés. Donc toutes les préparations à crème épaisse et compacte. Permet de réaliser la mayonnaise.



### Couteau hachoir (découpe)

Coupe, hache, pulvérise la viande ou le poisson (cru ou cuit) ainsi que les légumes à fibres dures. Ne traitez que des viandes sans os et sans tendons. Une large partie des tendons sera éliminée par le fait qu'ils vont s'enrouler sur l'arbre du couteau et doivent être retirés de temps en temps pendant le processus de travail. Découpez la viande, le poisson ou les légumes en petits morceaux cubiques d'env. 1 cm et versez-les dans un récipient. Ne pas traiter à la fois une quantité supérieure à 500 g.

**! Risque de blessures causées par des arêtes vives, des couteaux et des pièces qui tournent.**



### Gobelet isotherme

Pour les boissons froides et chaudes. Garde la boisson au minimum 4 heures froides ou chaudes.

## Conseils rapides

### Conseil : l'eau citronnée au lieu du café

Le café aide à se réveiller, il est même très bon pour la santé s'il est consommé avec modération. Pourtant, vous devriez plus souvent le remplacer par de l'eau tiède citronnée. À jeun, il active le métabolisme, stimule la combustion des graisses, nettoie la bouche et la gorge et apporte de l'énergie. Ensuite, attendez au minimum 30 minutes avant de vous laver les dents, l'acide citrique attaque l'émail dentaire qui est alors éliminé par la brosse à dents.

### Conseil : des bananes contre la fatigue

Le kalium, le magnésium, les vitamines et le fructose sont présents en quantité concentrée dans chaque banane. Si vous avez besoin d'un petit coup de pouce pour vous réveiller, mangez simplement une banane.

Les minéraux réagissent sur la fatigue due à une carence et stimulent la productivité. Le fructose apporte lui rapidement l'énergie disponible.

Mais n'abusez pas de la consommation de bananes. Trop de sucre peut finalement entraîner une chute rapide du taux de glycémie, ce qui entraîne à son tour une chute de l'énergie et de la productivité. Contentez-vous d'une à deux par jour.

### Conseil 3 : le ginseng contre la fatigue

Le ginseng aide à lutter contre l'épuisement et la fatigue, tout comme le ginkgo. Tous deux ont un effet stimulant sur le système nerveux. L'idéal pour ces deux plantes médicinales est de les prendre sous forme de compléments alimentaires ou de thés.

En comparaison, le thé agit rapidement et convient principalement dans les cas de fatigue aiguë. Si vous êtes souvent fatigué ou souffrez de stress chronique, les compléments alimentaires peuvent être une bonne alternative.

### Conseil 4 : le thé vert et ses vertus anti-fatigue

Le thé vert contient des polyphénols et des tannins qui stimulent le métabolisme, combattent les inflammations et préviennent ou atténuent la fatigue. C'est une boisson légère qui est très bien supportée par les personnes qui ont des problèmes d'estomac.

Buvez une à deux tasses de thé vert si vous commencez à vous sentir fatigué, épuisé ou déconcentré. L'effet du thé se fait sentir après une à trois heures.

## Smoothie épinard, cerise et cacao

Une bouffée de fraîcheur

### Accessoires



🕒 toGo in : **env. 5 minutes**

👨‍🍳 Préparation : **easy toGo**

🥤 Résulte : **1 gobelet isotherme**

### Ingrédients

35 g d'amandes

1 cs de graines de lin

250 ml de lait d'amande

150 g de cerises surgelées

1 cs de cacao

3 dattes

150 g d'épinards

### Valeurs nutritionnelles pour 100 g

énergie 364 kJ/87 kcal  
glucides 8 g  
matière grasses 5 g  
protéines 3 g

### Préparation

Hacher finement les dattes et les épinards dans le **gobelet isotherme** avec le **couteau hachoir**. Ajouter les amandes, les graines de lin, le lait d'amande, les cerises et le cacao puis mixer avec le **bamix®** muni du **couteau étoile**, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.



Faibles en calories, les épinards contiennent néanmoins de nombreuses vitamines et minéraux, excellents pour la santé. **Les épinards** contiennent par exemple une grande quantité de bêta-carotène qui aide à protéger les yeux.

# Golden milk-shake

La manière la plus saine de boire du lait.

## Accessoires



- toGo in : **env. 5 minutes**
- Préparation : **easy toGo**
- Résulte : **1 gobelet isotherme**

## Ingrédients

- 250 ml de lait
- 1 cc de curcuma
- 1 cc de miel
- ½ cc de cannelle
- 30 g de gingembre frais
- 1 pincée de poivre

## Préparation

Verser le lait dans le **gobelet isotherme**. Peler le gingembre et le mettre également dans le **gobelet isotherme**. Hacher d'abord finement avec le **bamix®** et le **couteau hachoir**. Ajouter ensuite le curcuma, le poivre, la cannelle et d'autres épices puis mixer à l'aide du **couteau étoile**. Sucrez avec du miel ou du sirop d'érable. Vous pouvez ajouter un peu d'huile de coco au mélange.

Vous pouvez aussi ajouter d'autres épices de votre choix, par exemple de la muscade (1 pointe de couteau) ou de la cardamome (½ cc).



**Le gingembre** nous apporte entre autres fer, magnésium, calcium et phosphore. Son huile essentielle contient des substances piquantes ayant un effet antioxydant. Le gingembre stimule le métabolisme et renforce le système immunitaire.

## Valeurs nutritionnelle pour 100 g

énergie 381 kJ/91 kcal  
glucides 11 g  
matière grasses 4 g  
protéines 3 g



# Smoothie

## café

Pour se réveiller le matin !

## Ingrédients

- ¼ de cc de cannelle
- ½ banane congelée
- ½ yaourt allégé à la vanille congelé, 1,5 % mg
- 1 grande tasse de café noir froid

## Préparation

Mettre la banane gelée dans le **gobelet isotherme** avec la cannelle et le yaourt à la vanille gelé puis mixer avec le **couteau étoile** jusqu'à obtenir la finesse souhaitée.

## Accessoires



- toGo in : **env. 5 minutes**
- Préparation : **easy toGo**
- Résulte : **1 gobelet isotherme**

## Valeurs nutritionnelles pour 100 g

énergie 377 kJ/90 kcal  
glucides 15 g  
matière grasses 2 g  
protéines 3 g

# Smoothie

## argousier et kéfir

Au sirop d'agave et au son de blé

## Ingrédients

- 200 ml de kéfir
- 2 ½ cs de pulpe d'argousier (sucré)
- 1 cs de sirop d'agave
- 1 cs de son de blé
- 3 à 4 glaçons

## Préparation

Mettre le kéfir, la pulpe d'argousier, le sirop d'agave et le son de blé avec 3 ou 4 glaçons dans le **gobelet isotherme**. Mixer le mélange avec le **bamix®** et le **couteau étoile** jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Fini !

## Accessoires



- toGo in : **env. 5 minutes**
- Préparation : **easy toGo**
- Résulte : **1 gobelet isotherme**

## Valeurs nutritionnelles pour 100 g

énergie 255 kJ/61 kcal  
glucides 40 g  
matière grasses 1 g  
protéines 25 g



# Smoothie banane et framboise

Petit déjeuner à siroter

## Accessoires



🕒 toGo in : **env. 5 minutes**

👨‍🍳 Préparation : **easy toGo**

🥤 Résulte : **1 gobelet isotherme**

## Ingrédients

30 g de flocons d'avoine

30 g de framboises

congelées

½ banane

½ cs de miel

½ yaourt grec, 10% mg

150 ml de lait

## Préparation

Mixer tous les ingrédients dans le **gobelet isotherme** avec le **couteau étoile**, jusqu'à obtenir la finesse souhaitée.

Il rassasie, il est plein de vitamines et est rose. Que voulez-vous de mieux ? Avec les flocons d'avoine, les fruits et le yaourt crémeux, le smoothie à la banane et aux framboises vous procurera le plein d'énergie pour toute la journée. À siroter sur le chemin du travail ou de l'école.

## Valeurs nutritionnelles pour 100 g

énergie 439 kJ/105 kcal

glucides 13 g

matière grasses 3 g

protéines 4 g

**Les flocons d'avoine** contiennent des glucides complexes qui contribuent à un sentiment de satiété durable. La graisse contenue dans les flocons d'avoine est aussi saine car elle est riche en acides gras insaturés. Autre avantage, cette céréale contient du fer, du zinc, de l'acide folique, de la vitamine E, B2, B6, du cuivre, du sodium, du potassium, du magnésium, du calcium et du phosphore.

# Milk-shake aux pêches

Pour se réveiller

## Accessoires



🕒 toGo in : **env. 5 minutes**

👨‍🍳 Préparation : **easy toGo**

🥤 Résulte : **1 gobelet isotherme**

## Ingrédients

1 pêche

100 g de yaourt au lait entier,  
3,8 % mg

100 ml de lait

Zestes d'un demi citron non  
traité

1 sachet de sucre vanillé

## Préparation

Mixer finement la pêche avec le yaourt et le lait à l'aide du **couteau hachoir**. Ajouter les zestes de citron et le sucre vanillé dans le **gobelet isotherme** et mixer avec le **couteau étoile**.

## Valeurs nutritionnelles pour 100 g

énergie 293 kJ/70 kcal

glucides 10 g

matière grasses 2 g

protéines 3 g

**La pêche** renforce le système immunitaire et retarde la formation de rides, le relâchement de la peau et l'apparition d'autres signes de vieillesse de la peau. Elle contient des vitamines A, C et E en grande quantité.

# Smoothie fraise, brocoli et thé vert

Un réveille-matin sain

## Accessoires



🕒 toGo in : **env. 5 minutes**

👨‍🍳 Préparation : **easy toGo**

🥤 Résulte : **1 gobelet isotherme**

## Ingrédients

8 amandes  
150 g de yaourt allégé à 1,5 % mg  
45 g de brocolis surgelés  
200 g de fraises surgelées  
50 g de pois chiches cuits  
185 ml de thé vert  
1 cc de son de blé  
½ de cc de cannelle

## Préparation

Hacher finement avec le **couteau hachoir**, les pois chiches cuits dans le **gobelet isotherme**. Ajouter tous les autres ingrédients et mixer avec le **couteau étoile**.

Fraises et brocolis : un duo inhabituel, mais en les associant aux pois chiches, aux amandes et au thé vert, vous obtenez un véritable booster pour votre métabolisme. Le petit plus : une pincée de cannelle pour le goût et un ventre plat.

## Valeurs nutritionnelles pour 100 g

énergie 167 kJ/40 kcal  
glucides 4 g  
matière grasses 1 g  
protéines 2 g

**Le thé vert** a un fort pouvoir désintoxiquant et améliore les performances ainsi que la résistance. Il contribue à faire baisser le taux de cholestérol et améliore l'assimilation des graisses par le métabolisme. Le thé vert possède également un effet anti-inflammatoire, antiviral et antibactérien, il stimule ainsi le système immunitaire et la digestion.

# Smoothie au gingembre

Pour bien démarrer la journée

## Accessoires



🕒 toGo in : **env. 5 minutes**

👨‍🍳 Préparation : **easy toGo**

🥤 Résulte : **1 gobelet isotherme**

## Ingrédients

½ banane  
¼ d'avocat  
25 g de betteraves rouges  
30 g gingembre bio avec la peau  
1 cs de jus de citron  
125 ml d'eau

## Préparation

Avec le **couteau hachoir**, émincer le gingembre. Remplir le **gobelet isotherme** avec la banane, le jus de citron, l'avocat et la betterave rouge. Verser l'eau dessus et réduire le tout en purée avec le **bamix®** monté du **couteau étoile**. Mixer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

## Valeurs nutritionnelles pour 100 g

énergie 293 kJ/70 kcal  
glucides 12 g  
matière grasses 2 g  
protéines 1 g

**L'avocat** favorise la pousse des cheveux, des os et des dents. Il est aussi excellent pour la peau. Les avocats contiennent des graisses végétales et des acides gras insaturés.

## Conseils pour midi

### Conseil 1 : Par ici les légumes

Les légumes sont sains; on ne le répètera jamais assez souvent. Les salades, les légumes émincés, les produits finis à base de légumes, les tartines de légumes etc. conviennent ainsi parfaitement comme snack à midi. Essaie donc le gazpacho piquant de la page 90.

### Conseil 2 : S'hydrater, mais éviter les boissons sucrées

Boire est très important, y compris avec un travail sédentaire. Beaucoup de personnes souffrent de fatigue parce qu'elles ne boivent simplement pas assez. Il convient en outre de boire généralement plus lors de la consommation de produits complets, car ceux-ci gonflent fortement. Alors : buvez beaucoup ! De préférence de l'eau, du thé non sucré, des jus de fruits frais et vitaminés fortement dilués. Les jus de fruits commercialisés contiennent généralement beaucoup de sucres, quant aux sirops, ils ne conviennent en aucun cas !

### Conseil 3 : Éviter les aliments gras et sucrés

Les aliments gras et sucrés n'entraînent pas seulement des troubles de la digestion, mais vous rendent aussi plus las et fatigué. Pour ces raisons, il est déconseillé de manger de la viande panée, des fast-foods, etc. à midi. La même chose vaut pour les encas sucrés (les beignets, les gâteaux, le chocolat, les biscuits, etc.). Sinon, vous allez devoir faire une sieste au bureau après le déjeuner !

### Conseil 4 : Le sucré avec modération

Le sucré ne doit pas être complètement proscrit de l'alimentation. Le chocolat rend parait-il heureux. Il suffit de consommer du sucre avec modération, mais aussi de se faire plaisir. Sinon, il existe de bonnes alternatives : barres de musli, galettes au riz enrobées au chocolat, biscuits complets avec ou sans chocolat, etc.

## Smoothie de carottes au thym

Pour faire une petite pause

### Accessoires



🕒 toGo in : **env. 5 minutes**

👨‍🍳 Préparation : **easy toGo**

🥤 Résulte : **1 gobelet isotherme**

### Ingrédients

- 2 grosses carottes
- 1 cc d'huile d'olive
- 30 g de gingembre
- ½ gousse d'ail
- ¼ d'oignon
- 1 branche de thym
- 1 cc d'huile végétale
- 1 bouillon cube
- 200 ml d'eau chaude
- 1 pincée de sel et de poivre

### Préparation

Hacher finement le gingembre dans le **gobelet isotherme** avec le **couteau hachoir**. Ajouter tous les ingrédients dans le **gobelet isotherme**, remplir d'eau chaude et mixer le tout avec le **couteau étoile**.

### Valeurs nutritionnelles pour 100 g

énergie 222 kJ/53 kcal  
glucides 8 g  
matière grasses 1 g  
protéines 1 g

**Le thym** est souvent utilisé comme plante aromatique en cuisine. Il favorise la digestion et aide à nettoyer, libérer et désinfecter les voies respiratoires.

# Gaspacho

Une pause piquante



## Accessoires



🕒 toGo in : **env. 5 minutes**

👨‍🍳 Préparation : **easy toGo**

🥤 Résulte : **1 gobelet isotherme**

## Ingrédients

50 g de concombre

50 g de paprika

50 g de tomate

½ gousse d'ail

150 ml de jus de tomate

1 cs de vinaigre de vin

1 cs d'huile d'olive

½ oignon

Un peu tabasco

1 pincée de sel

## Préparation

Épépiner le concombre et le hacher avec les tomates, le paprika et l'ail dans le **gobelet isotherme** avec le **bamix®** monté du **couteau hachoir**. Réduire en purée les légumes avec le jus de tomate, l'huile d'olive et le vinaigre de vin à l'aide du **couteau étoile**, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Rectifier l'assaisonnement avec du sel et du tabasco.



L'**huile d'olive** fait baisser le taux de cholestérol. Cela est tout simplement dû aux acides gras insaturés qui ne bloquent que le cholestérol LDL. Consommer de l'huile d'olive est donc bon pour le corps. Gutes.

## Valeurs nutritionnelles pour 100 g

énergie 163 kJ/39 kcal  
glucides 2 g  
matière grasses 2 g  
protéines 1 g

# Smoothie mangue et myrtilles

Au yaourt grec

## Accessoires



🕒 toGo in : **env. 5 minutes**

👨‍🍳 Préparation : **easy toGo**

🥤 Résulte : **1 gobelet isotherme**

## Ingrédients

¼ de mangue

½ banane

Le jus d'¼ de citron vert

150 g de yaourt grec,

10 % mg

63 g de myrtilles

125 ml d'eau (selon besoin)

## Préparation

Préparer la mangue et la banane et mixer avec le **couteau hachoir** dans le **gobelet isotherme**. Ajouter tous les autres ingrédients et mixer avec le **couteau étoile**.



## Valeurs nutritionnelles pour 100 g

énergie 197 kJ/47 kcal  
glucides 5 g  
matière grasses 2 g  
protéines 2 g

Les **mangues** sont très bonnes pour la santé malgré leur forte teneur en sucres. Les mangues regorgent de vitamines C, E et B1 ainsi que d'acide folique. Ces vitamines sont entre autres précieuses pour le système immunitaire et aident à se préserver du stress.



# Smoothie chaud flocons d'avoine aux pommes

## Accessoires



Pour se réchauffer



🕒 toGo in : **env. 5 minutes**

👨‍🍳 Préparation : **easy toGo**

🥤 Résulte : **1 gobelet isotherme**

## Ingrédients

250 ml de lait

1 pomme

½ cc de cannelle

2 cs de flocons d'avoine

Un peu miel

## Préparation

Mettre tous les ingrédients dans le **gobelet isotherme**, verser du lait chaud dessus, puis mixer avec le **bamix®** et son **couteau étoile** jusqu'à obtenir un smoothie.

### Valeurs nutritionnelles pour 100 g

énergie 347 kJ/83 kcal  
glucides 13 g  
matière grasses 1 g  
protéines 4 g

# Smoothie aux légumes

## Accessoires



🕒 toGo in : **env. 5 minutes**

👨‍🍳 Préparation : **easy toGo**

🥤 Résulte : **1 gobelet isotherme**

Pour une pause rapide

## Ingrédients

1 pomme de terre cuite

1 carotte

1 tomate

Un petit morceau de paprika,  
de céleri, de concomre etc.

selon le goût

1 cube de bouillon

## Préparation

Mettre tous les ingrédients dans le **gobelet isotherme** et mixer. Verser ensuite de l'eau chaude dessus et réduire encore une fois brièvement en purée.

### Valeurs nutritionnelles pour 100 g

énergie 167 kJ/40 kcal  
glucides 7 g  
matière grasses 0 g  
protéines 1 g

# Smoothie chaud à la poire

Au lait d'amande

## Accessoires



🕒 toGo in : **env. 5 minutes**

👨‍🍳 Préparation : **easy toGo**

🥤 Résulte : **1 gobelet isotherme**

## Ingrédients

250 ml de lait d'amande

1 poire

30 g de gingembre frais

1 poignée d'amandes

Un peu miel

## Préparation

Couper la poire en quatre et la hacher finement avec le gingembre dans le gobelet isotherme avec le **bamix®** et le **couteau hachoir**. Ajouter le lait d'amande chaud avec les amandes et le miel dans le gobelet isotherme et mixer avec le **couteau étoile** en un smoothie jusqu'à obtenir la finesse souhaitée.

### Valeurs nutritionnelles pour 100 g

énergie 808 kJ/193 kcal  
glucides 17 g  
matière grasses 13 g  
protéines 5 g

**L'amande** a des vertus bénéfiques sur le cholestérol ; elles peuvent aussi faire baisser le niveau de triglycérides dans le sang et pourraient ainsi jouer un rôle-clé dans la santé cardiaque.

# Smoothie exotique

Banane et fruits de la passion pour une pause rafraîchissante

## Accessoires



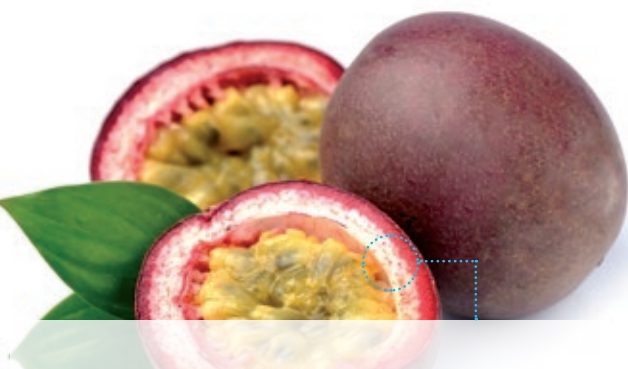
## Ingrédients

- 1 banane
- 250 g de mangue surgelée
- 150 g de yaourt nature 3,8 % mg
- ½ fruit de la passion
- 75 ml d'eau

- 🕒 toGo in : **env. 5 minutes**
- 👨‍🍳 Préparation : **easy toGo**
- 🥤 Résulte : **1 gobelet isotherme**

## Préparation

Hacher la mangue et la banane dans le gobelet isotherme avec le **bamix®** monté du **couteau hachoir**. Ajouter le fruit de la passion, l'eau et le yaourt puis mixer avec le **couteau étoile** en un smoothie jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Prêt pour la pause !



Le **fruit de la passion** ne séduit pas seulement par son goût unique, mais aussi par ses propriétés antioxydantes et alcalines. Grâce à sa teneur élevée en vitamine B6, le fruit de la passion peut aider à réduire le risque de maladie cardiovasculaire.

## Valeurs nutritionnelles pour 100 g

énergie 163 kJ/39 kcal  
glucides 2 g  
matière grasses 2 g  
protéines 1 g

# Smoothie avocat et amandes

Le smoothie qui donne du peps

## Ingrédients

- ¼ d'avocat
- ½ banane
- 100 ml de lait d'amande
- ½ de cc de cannelle
- 1 cc de sirop d'agave ou de miel
- 20 g d'amandes

## Préparation

Mixer tous les ingrédients avec le **couteau étoile** jusqu'à obtenir la finesse souhaitée.

## Accessoires



- 🕒 toGo in : **env. 5 minutes**
- 👨‍🍳 Préparation : **easy toGo**
- 🥤 Résulte : **1 gobelet isotherme**

## Valeurs nutritionnelles pour 100 g

énergie 519 kJ/124 kcal  
glucides 11 g  
matière grasses 2 g  
protéines 1 g

# Smoothie vert

Menthe et lait de coco

## Ingrédients

- 2 grosses poignées d'épinards
- Quelques feuilles de menthe
- 1 banane
- 320 ml de lait de coco

## Préparation

Hacher les épinards et les feuilles de menthe dans le gobelet isotherme avec le **bamix®** et le **couteau hachoir**. Ajouter la banane et le lait de coco puis mixer avec le **couteau étoile** jusqu'à obtenir la finesse souhaitée.

## Accessoires



- 🕒 toGo in : **env. 5 minutes**
- 👨‍🍳 Préparation : **easy toGo**
- 🥤 Résulte : **1 gobelet isotherme**

## Valeurs nutritionnelles pour 100 g

énergie 607 kJ/145 kcal  
glucides 8 g  
matière grasses 12 g  
protéines 2 g

## Conseils avant/ après le sport

### Conseil 1 : une bonne préparation

Pour éviter les problèmes circulatoires et faire le plein d'énergie, mangez un petit encas deux à trois heures avant l'entraînement. L'idéal serait une salade de fruits frais (par exemple à la banane, à l'ananas, au kiwi, aux fraises...) ou un délicieux smoothie vert (page 95). Évitez les aliments lourds comme les produits complets ou les plats gras.

### Conseil 2 : un petit encas

Si vous êtes plus performant avec l'estomac rempli, vous pouvez également prendre un petit encas 30 minutes avant de commencer votre activité. Il doit être de préférence riche en glucides, et bien sûr peu gras. Essayez nos recettes (page 97).

### Conseil 3 : boire, boire, boire !

N'oubliez pas de bien vous hydrater avant, pendant et après l'entraînement. Ayez toujours à portée de main une bouteille d'eau ou votre **gobelet isotherme** avec un smoothie pour boire à la fin de l'entraînement. Évitez les boissons drainantes comme le café ou le thé noir, surtout avant l'entraînement.

### Conseil 4 : Manger comme il faut après

Faire du sport, ça creuse ! Après une activité sportive, le corps doit de nouveau faire le plein d'énergie. Il convient donc de manger équilibré, les aliments les plus appropriés sont ceux qui contiennent des protéines comme le thon, la volaille ou les œufs (page 98).

## Départ tonitruant

Avant le sport

### Accessoires



🕒 toGo in : **env. 5 minutes**

👨‍🍳 Préparation : **easy toGo**

🍹 Résulte : **1 gobelet isotherme**

### Ingrédients

- 1 banane
- 1 poignée d'herbes sauvages  
mêlées (ortie, herbe  
d'orge, etc)
- 3-4 feuilles de chou frisé ou  
de chou vert
- 2 nectarines
- 150 ml d'eau

### Valeurs nutritionnelles pour 100 g

énergie 184 kJ/44 kcal  
glucides 9 g  
matière grasses 0 g  
protéines 1 g

### Préparation

Hacher les nectarines avec **couteau hachoir**. Ajouter tous les ingrédients dans le gobelet isotherme et mixer avec le **couteau étoile** jusqu'à obtenir la finesse souhaitée.



Le **chou frisé** est pauvre en calories, mais riche en vitamine C, il est donc conseillé de le consommer notamment en hiver. L'acide folique et le kalium sont aussi présents en grande quantité, très important pour la formation et la division des cellules ainsi que pour la tension artérielle.

# Échauffement

Pour faire le plein d'énergie

## Ingrédients

- ½ banane
- 1 poignée de fraises / myrtilles / baies mélangées surgelées
- 1 yaourt grec 0 % mg
- 125 ml de lait
- 3 à 4 glaçons

## Accessoires



- 🕒 toGo in : **env. 5 minutes**
- 👨‍🍳 Préparation : **easy toGo**
- 🥤 Résulte : **1 gobelet isotherme**

## Préparation

Mettre tous les ingrédients dans le gobelet isotherme et réduire en purée avec le **bamix®** équipé du **couteau étoile** jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

### Valeurs nutritionnelles pour 100 g

énergie 247 kJ/59 kcal  
glucides 9 g  
matière grasses 1 g  
protéines 5 g

# Smoothie ventre plat

Pour faire le plein d'énergie

## Ingrédients

- 1 cs d'huile de lin bio pressée à froid
- 1 poignée de myrtilles gelées non sucrées
- 125 ml de lait (lait écrémé / lait d'amande / lait de soja)
- ½ yaourt grec 0 % mg

## Accessoires



- 🕒 toGo in : **env. 5 minutes**
- 👨‍🍳 Préparation : **easy toGo**
- 🥤 Résulte : **1 gobelet isotherme**

## Préparation

Mettre tous les ingrédients dans le gobelet isotherme et réduire en purée avec le **couteau étoile** jusqu'à obtenir la finesse souhaitée.

### Valeurs nutritionnelles pour 100 g

énergie 377 kJ/90 kcal  
glucides 5 g  
matière grasses 6 g  
protéines 3 g

# Smoothie melon et tomate

Après le sport

## Accessoires



- 🕒 toGo in : **env. 5 minutes**
- 👨‍🍳 Préparation : **easy toGo**
- 🥤 Résulte : **1 gobelet isotherme**

## Ingrédients

- 140 g de pastèque
- 2 petites tomates
- 2 branches de coriandre
- Flocons de chili
- 3 à 4 glaçons
- 1 cc jus de citron

## Préparation

Retirer les pépins de la pastèque et rincer la coriandre. Hacher la tomate et la coriandre dans le gobelet isotherme avec le **bamix®** et le **couteau hachoir**.

Mixer les autres ingrédients avec le chili, la glace et le jus de citron dans le gobelet isotherme avec le **couteau étoile** jusqu'à obtenir la finesse souhaitée. À boire très frais !

Vous pouvez réduire en purée les pépins de la pastèque et la peau de tomate, le smoothie sera moins fin, mais la teneur en fibres plus forte.

### Valeurs nutritionnelles pour 100 g

énergie 100 kJ/24 kcal  
glucides 4 g  
matière grasses 0 g  
protéines 0 g

Les **pastèques** contiennent des vitamines A et C. La vitamine C renforce le système immunitaire et améliore la concentration. La pastèque a en plus des propriétés diurétiques et purifiantes.

# Boisson concombre et petits pois au kéfir

Après le sport

## Accessoires



- toGo in : **env. 5 minutes**
- Préparation : **easy toGo**
- Résulte : **1 gobelet isotherme**

## Ingrédients

- 50 g de concombre
- 50 g de petits pois surgelés
- 150 ml de kéfir
- 1 cc de jus de citron
- 1 cc de sauce au soja
- Un peu tabasco

## Préparation

Couper le concombre en gros morceaux. Mettre dans le gobelet isotherme avec les petits pois surgelés et le kéfir puis mixer le tout avec le **couteau étoile** jusqu'à obtenir la finesse souhaitée. Pour obtenir la consistance souhaitée, rallonger avec un peu d'eau si nécessaire. Assaisonner avec le jus de citron, la sauce au soja et le tabasco.

## Valeurs nutritionnelles pour 100 g

énergie 188 kJ/45 kcal  
glucides 29 g  
matière grasses 0 g  
protéines 20 g

Le **kéfir** est considéré comme particulièrement sain et stimule la digestion et le système immunitaire. Il contient beaucoup de protéines, des vitamines A, D, et B et de l'acide folique. Il contient également du calcium, de magnésium, du fer et de l'iode. Ceux-ci sont importants pour les os, les dents, les muscles, les nerfs et la glande thyroïde.

# Récupération

Après le sport

## Ingrédients

- ½ de cc de cannelle
- 1 cs de cacahuètes ou d'amandes
- 1 banane moyenne
- 1 yaourt vanille allégé 1,5% mg
- 125 ml de lait d'amande
- 3 à 4 glaçons

## Préparation

Mettez tous les ingrédients dans le gobelet isotherme et mixer avec le **couteau étoile** jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

## Valeurs nutritionnelles pour 100 g

énergie 322 kJ/77 kcal  
glucides 11 g  
matière grasses 3 g  
protéines 3 g

# Smoothie au cresson

Pour la forme physique

## Ingrédients

- 1 cs d'amandes
- 1 poignée de cresson
- ½ avocat mûr
- 1 pincée de sel aromatique
- Un peu d'anis
- 1 verre d'eau chaude
- 2 cs d'huile de tournesol

## Préparation

Mettez les amandes, le cresson, l'avocat, le sel aromatique, l'anis et l'eau dans le gobelet isotherme et réduire en purée à l'aide du **couteau étoile** jusqu'à obtenir la finesse souhaitée. Ajouter l'huile de tournesol au cours de la préparation.

## Valeurs nutritionnelles pour 100 g

énergie 594 kJ/142 kcal  
glucides 4 g  
matière grasses 13 g  
protéines 2 g

## Accessoires



- toGo in : **env. 5 minutes**
- Préparation : **easy toGo**
- Résulte : **1 gobelet isotherme**

## Accessoires



- toGo in : **env. 5 minutes**
- Préparation : **easy toGo**
- Résulte : **1 gobelet isotherme**

## Conseils pour bien récupérer

### Conseil 1 : terminer consciemment la journée de travail

Laissez le travail au bureau. Oubliez vos obligations de la journée et laissez place à la détente et aux loisirs. Le corps et l'esprit ont maintenant besoin de repos ! Un chocolat chaud à la banane peut rendre la fin de la journée plus douce.

### Conseil 2 : pauses digitales

Accordez-vous régulièrement des « pauses digitales ». Déconnectez par exemple votre smartphone le soir à partir d'une heure déterminée (ou mettez-le en mode avion) ou arrêtez-le même peut-être toute une journée. Vous pouvez aussi utiliser les applis de blocage pour votre smartphone.

### Conseil 3 : Doux rêves à la mélisse officinale

L'obscurité totale, le calme absolu, l'air frais ou une température ambiante vous aideront à bien vous endormir. Il ne manque plus qu'une boisson à la mélisse officinale pour faire de beaux rêves.

### Conseil 4 : des rituels pour se détendre

Vous avez le choix : un bain chaud moussant aux essences de lavande apaisantes, une demi-heure de training autogène, un roman d'amour avec une délicieuse tasse de tisane à la valériane favorisant le sommeil, c'est à vous de choisir. L'important est que vous sentiez que cela vous procure bien-être et relaxation.

Votre subconscient et votre corps associeront rapidement la détente au rituel et se détendront automatiquement dès que l'heure du rituel sonnera.

Certaines plantes aident à trouver le sommeil, que ce soit sous forme de thé (infusé longtemps) ou d'huile essentielle : la valériane, le houblon, la lavande, la mélisse officinale, la camomille, la menthe poivrée et la bergamote.

## Rendez-vous galant

À savourer en soirée

### Accessoires



🕒 toGo in : **env. 5 minutes**

👨‍🍳 Préparation : **easy toGo**

🥤 Résulte : **1 gobelet isotherme**

### Ingrédients

2 ½ petites dattes séchées

¼ de tablette de charbon actif (ou 150 ml de thé noir et 1 cs de graines de son)

20 g d'amandes effilées

½ de gousse de vanille bourbon

65 ml d'eau de coco

Env. 65 ml d'eau

### Valeurs nutritionnelles pour 100 g

énergie 393 kJ/94 kcal  
glucides 6 g  
matière grasses 5 g  
protéines 3 g

### Préparation

Mettez les dattes dans le gobelet isotherme, puis les hachez avec le **bamix®** et le **couteau hachoir**. Ajoutez le charbon actif, les amandes effilées, la gousse de vanille, l'eau de coco et l'eau. Mixez le tout à l'aide de votre **bamix®** équipé du couteau étoile. Le smoothie reste frais dans le gobelet isotherme.

**Les gousses de vanille :** les gousses sont les fruits d'un type d'orchidée dont les graines contiennent une huile bienfaisante. Elle est entre autres utilisée dans l'aromathérapie pour son potentiel décontractant.

# Smoothie Bella Italia

À savourer tranquillement le soir

## Accessoires



- 🕒 toGo in : **env. 5 minutes**
- 👨‍🍳 Préparation : **easy toGo**
- 🥤 Résulte : **1 gobelet isotherme**

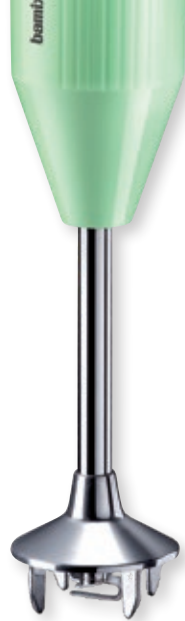
## Ingrédients

- 1 kiwi
- ½ poire
- ½ poignée d'orties
- 1 branche de basilic
- ½ poignée d'épinards
- 1 cc de jus de citron
- Env. 125 ml d'eau

## Préparation

Peler les kiwis et les couper en deux ; laver la poire, la couper en quatre et retirer le trognon puis mettre le tout dans le gobelet isotherme. Effeuilier les feuilles d'ortie et les laver. Laver le basilic et sécher les feuilles en tapotant. Laver également les épinards.

Mettre les orties, le basilic et les épinards avec le jus de citron dans le gobelet isotherme. Ajouter l'eau et réduire le tout en purée avec le **couteau hachoir** jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.



# Chocolat chaud à la banane

À boire bien chaud

## Ingrédients

- 250 ml de lait d'amande chaud
- 1 banane
- 2 cs de cacao en poudre
- 1 cs de graines de son de blé
- 1 cc de cannelle

## Préparation

Mixer tous les ingrédients dans le gobelet isotherme avec le **couteau étoile** jusqu'à obtenir la finesse souhaitée.

## Accessoires



- 🕒 toGo in : **env. 5 minutes**
- 👨‍🍳 Préparation : **easy toGo**
- 🥤 Résulte : **1 gobelet isotherme**

## Valeurs nutritionnelles pour 100 g

énergie 510 kJ/122 kcal  
glucides 16 g  
matière grasses 4 g  
protéines 5 g

# Soupe de bet- teraves rouges

Pour le fitness

## Ingrédients

- 2 betteraves rouges
- 1 pomme
- ½ avocat
- 1 pincée de sel aux herbes
- 1 cs de sucre de bouleau
- 2 gousse d'ail
- 1 grand verre d'eau chaude

## Préparation

Éplucher la betterave rouge et peler l'avocat, puis les mettre en gros morceaux dans le gobelet isotherme. Éépiner les pommes, puis ajouter tous les ingrédients restants et mixer avec le **couteau étoile** jusqu'à obtenir la finesse souhaitée.

## Accessoires



- 🕒 toGo in : **env. 5 minutes**
- 👨‍🍳 Préparation : **easy toGo**
- 🥤 Résulte : **1 gobelet isotherme**

## Valeurs nutritionnelles pour 100 g

énergie 209 kJ/50 kcal  
glucides 10 g  
matière grasses 2 g  
protéines 1 g

## Valeurs nutritionnelles pour 100 g

énergie 130 kJ/31 kcal  
glucides 7 g  
matière grasses 0 g  
protéines 1 g

**Les orties** : véritable plante detox, l'ortie est traditionnellement utilisée dans les cures de printemps. Elle stimule efficacement l'élimination des toxines des reins et de la vessie. Cueillette : mai à juillet.

# Smoothie nuit calme à la cardamome

Pour mieux trouver le sommeil

## Accessoires



🕒 toGo in : **env. 5 minutes**

👨‍🍳 Préparation : **easy toGo**

🥤 Résulte : **1 gobelet isotherme**

## Ingrédients

½ kiwi  
¼ de mangue  
25 g d'ananas  
Un peu de jus de citron vert  
1 ½ capsule de cardamome verte  
Env. 125 ml d'eau

## Préparation

Préparer la mangue et l'ananas puis les hacher dans le gobelet isotherme avec le **couteau hachoir**. Ajouter le kiwi, le jus du citron vert, la cardamome et l'eau puis mixer avec le **couteau étoile** jusqu'à obtenir la finesse souhaitée.

### Valeurs nutritionnelles pour 100 g

énergie 105 kJ/25 kcal  
glucides 6 g  
matière grasses 0 g  
protéines 0 g

La **cardamome** contient des substances précieuses comme le bornéol, le cinéole, le terpinéol, le myrcène, le limonène, le fer et le camphre. Celles-ci ont entre autres un effet antibactérien et antispasmodique, expectorant et stimulant la circulation sanguine. L'organisme entier profite ainsi de cette plante.

# Doux rêves à la mélisse officinale

Dans les bras de Morphée

## Accessoires



🕒 toGo in : **env. 5 minutes**

👨‍🍳 Préparation : **easy toGo**

🥤 Résulte : **1 gobelet isotherme**

## Ingrédients

½ poire  
1 figue séchée  
1 branche de mélisse officinale  
65 ml de boisson à l'avoine (ou de lait)  
Env. 65 ml d'eau

## Préparation

Laver la poire, la couper en quatre, enlever le trognon et la mettre dans le gobelet isotherme. Ajouter les figues et hacher finement à l'aide de votre **bamix®** muni du **couteau hachoir**. Laver et effeuiller la mélisse officinale. Ajouter dans le gobelet isotherme la mélisse, la boisson à l'avoine et l'eau et mixer l'ensemble avec le **couteau étoile**.

### Valeurs nutritionnelles pour 100 g

énergie 213 kJ/51 kcal  
glucides 12 g  
matière grasses 1 g  
protéines 1 g

La **mélisse officinale** : elle dégage une odeur de citron si l'on frotte les feuilles, d'où son nom. Elle aide à se relaxer car elle possède des vertus apaisantes et tranquillisantes. Période de cueillette : juin à août

# Smoothie à la mûre et au kéfir

Le plein de vitamines

## Accessoires



🕒 toGo in : **env. 5 minutes**

👩‍🍳 Préparation : **easy toGo**

🥤 Résulte : **1 gobelet isotherme**

## Ingrédients

- 100 g de mûres
- ½ citron vert non traité
- 1 cc de miel liquide
- 150 ml de kéfir
- 3 à 4 glaçons

## Préparation

Avec le **couteau étoile**, mixer les mûres, le jus de citron vert, le miel, le kéfir et les glaçons. À savourer glacé. C'est l'occasion de faire le plein de probiotiques qui ont un effet bénéfique sur la flore intestinale.

Préparer les mûres, prélever quelques zestes de citron vert et presser le jus.

### Valeurs nutritionnelles pour 100 g

énergie 180 kJ/43 kcal  
glucides 27 g  
matière grasses 0 g  
protéines 16 g

**Les mûres** : les vitamines et les minéraux qu'elles contiennent contribuent à avoir des yeux en bonne santé, sont primordiaux pour notre métabolisme et protègent des dommages cellulaires.

# Smoothie détox

Pour purifier son corps

## Accessoires



🕒 toGo in : **env. 5 minutes**

👩‍🍳 Préparation : **easy toGo**

🥤 Résulte : **1 gobelet isotherme**

## Ingrédients

- ½ banane
- ¼ de citron
- ½ orange
- ½ pamplemousse
- ¼ de tablette de charbon actif (ou 150 ml de thé noir et 1 cs de graines de son)
- Env. 125 ml d'eau

## Préparation

Peler la banane, le citron, les oranges et le pamplemousse et les mettre dans le gobelet isotherme.

Ajouter l'eau et réduire finement le tout en purée avec le **couteau hachoir** jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Depuis longtemps, le charbon actif est un remède apprécié en médecine pour encourager le corps à se débarrasser de ses toxines.

### Valeurs nutritionnelles pour 100 g

énergie 192 kJ/46 kcal  
glucides 4 g  
matière grasses 2 g  
protéines 2 g

Le **pamplemousse** empêche de prendre du poids, même dans le cas d'une alimentation grasse. Il empêche une forte augmentation du taux de glycémie et d'insuline.

# Smoothie power-détox

Indispensable pour détoxifier son corps

## Accessoires



- 🕒 toGo in : **env. 5 minutes**
- 👩‍🍳 Préparation : **easy toGo**
- 🥤 Résulte : **1 gobelet isotherme**

## Ingrédients

- 75 g d'ananas
- 1 branche d'ortie
- 1 branche de basilic
- 75 ml d'eau de coco
- Env. 75 ml d'eau

## Préparation

Couper l'ananas en morceaux. Effeuillez et lavez l'ortie et le basilic. Tout mettre dans le gobelet isotherme. Ajouter l'eau de coco et l'eau, mixer le tout avec le **couteau hachoir**.



# Smoothie vital-booster

Smoothie aux baies

## Ingrédients

- 1 cc de graines de chia
- Env. 150 ml d'eau
- 125 g de baies mélangées
- ½ de gousse de vanille bourbon
- ½ cc de sirop d'agave

## Préparation

Laver les baies et les mettre dans le **gobelet isotherme**. Ajouter les graines de chia, la gousse de vanille et le sirop d'agave, l'eau et réduire le tout en purée avec le **couteau hachoir**.

## Accessoires



- 🕒 toGo in : **env. 5 minutes**
- 👩‍🍳 Préparation : **easy toGo**
- 🥤 Résulte : **1 gobelet isotherme**

### Valeurs nutritionnelles pour 100 g

énergie 126 kJ/30 kcal  
glucides 4 g  
matière grasses 1 g  
protéines 1 g

# Smoothie du soleil

Smoothie énergisant

## Ingrédients

- ½ orange
- ¼ de banane
- ¼ de pomme
- 1 tranche de citron bio avec l'écorce
- 30 g de gingembre bio avec la peau
- Env. 125 ml d'eau

## Préparation

Mixer tous les ingrédients avec le **couteau hachoir** jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

## Accessoires



- 🕒 toGo in : **env. 5 minutes**
- 👩‍🍳 Préparation : **easy toGo**
- 🥤 Résulte : **1 gobelet isotherme**

### Valeurs nutritionnelles pour 100 g

énergie 163 kJ/39 kcal  
glucides 8 g  
matière grasses 0 g  
protéines 0 g

### Valeurs nutritionnelles pour 100 g

énergie 100 kJ/24 kcal  
glucides 6 g  
matière grasses 0 g  
protéines 1 g

Le **basilic** est utilisé pour ses propriétés médicinales depuis l'Antiquité. Cette plante contient entre autres des substances bénéfiques pour la digestion, le transit et le foie.

The image features a light gray background with various fruit and vegetable illustrations in a sketchy, line-art style. At the top left, there are bunches of bananas. Below them are a tomato, a slice of lime, and a slice of orange. In the center, there is a bowl of red tomato soup topped with diced cucumbers, tomatoes, and basil leaves. To the right of the soup is a whole tomato. Below the tomato is a slice of watermelon. At the bottom right, there is another bowl of red smoothie or soup, garnished with a slice of watermelon. The background also includes a whole watermelon, a slice of orange, and a slice of lime. The Bamix logo is in the top right corner, and the word 'toGo' is in a green box below it.

**bamix**<sup>®</sup>  
of Switzerland

**toGo**

**ESGE AG**

Hauptstrasse 21  
CH-9517 Mettlen  
Switzerland

[info@bamix.com](mailto:info@bamix.com)

[www.bamix.com](http://www.bamix.com)