

**Les recettes saines
n'ont pas besoin
d'être compliquées.**



SHiNE
Superfood *but* super real

Toutes les recettes



**Sans
gluten**



**Sans
lactose**



**Sans
OGM**



**Sans
baratin**





Porridges



Bols



Boissons



Smoothies



Jus



Autres tendances

NOUVEAU!

Porridges

1. Petit déjeuner

Avoine, Chia et Cacao

2. Petit déjeuner

Avoine, Cacao et Noisette





Avoine, Chia et Cacahuète



1min



1 personne



Facile

Ingrédients:

- 3-4 c. à soupe de mélange Avoine, Chia et Cacahuète Shine
- 90-100 ml de boisson végétale, yaourt végétal ou eau

Vous aurez besoin de:



Guillère

Préparation:

- 1 Mélanger tous les ingrédients dans un bol
- 2 Ajouter vos toppings préférés

- 3 Servir immédiatement

**Commencez la journée
comme vous souhaitez
qu'elle finisse :
pleinement.**





Avoine, Cacao et Noisette

🕒 1min 🧑 1 personne 🍴 facile

Ingrédients:

- 3-4 c. à soupe de mélange Avoine, Cacao et Noisette Shine
- 90-100 ml de boisson végétale, yaourt ou eau

Vous aurez besoin de:



Cuillère

Préparation:

- 1 Mélanger tous les ingrédients dans un bol
- 2 Ajouter vos toppings préférés
- 3 Servir immédiatement

Vous pouvez ne pas savoir comment va finir votre journée. Le repas le plus important de la journée peut aussi être le meilleur.





Bols

1. Energymix

Bol Stamina

2. Idéamix

Bol Mémoire

3. Fibratrix

Bol Fibre



Bol Stamina

🕒 5min 👤 1 personne 🍹 Facile

Ingrédients:

- 1 c. à soupe d'Energymix Shine
- 1/2 avocat
- 1 banane congelée
- 1 c. à soupe de Cacao cru en poudre Shine

Vous aurez besoin de:



Mixeur

Préparation:

- 1 Mettre tous les ingrédients dans le mixeur
- 2 Mixer jusqu'à obtenir la texture crémeuse souhaitée
- 3 Ajouter vos toppings préférés
- 4 Servir immédiatement

**La volonté d'aller plus loin est en vous,
Pas dans un emballage quelconque.**



Bol Mémoire

🕒 2min 🍽️ 1 personne 🍹 Facile

Ingrédients:

- 1 c. à soupe d'Idéamix Shine
- 1 banane
- 1 poignée de fruits des bois
- 4-5 c. à soupe de yaourt végétal

Vous aurez besoin de:



Mixeur

Préparation:

- 1** Mettre tous les ingrédients dans le mixeur
- 2** Mixer jusqu'à obtenir la texture crémeuse souhaitée
- 3** Ajouter vos toppings préférés
- 4** Servir immédiatement

**Le meilleur pour stimuler
les neurones.
Après l'étude.**





Bol Fibre

🕒 2min 🧑 1 personne 🍹 Facile

Ingrédients:

- 1 c. à soupe de Fibrmix Shine
- 1 yaourt végétal
- 2 carottes cuites
- 1 orange
- 1 c. à soupe d'aloé véra liquide
- 1/2 c. à café de gingembre en poudre

Vous aurez besoin de:



Mixeur

Préparation:

- 1** Mettre tous les ingrédients dans le mixeur
- 2** Mixer jusqu'à obtenir la texture crémeuse souhaitée
- 3** Ajouter vos toppings préférés
- 4** Servir immédiatement

**Montrez
votre fibre,
cuillère
après cuillère.**

Boissons

1. Macacao

Boisson énergétique

2. Graines de chanvre

Boisson protéinée

3. Curcuma Latte

Boisson à fort pouvoir anti-inflammatoire





Boisson énergétique

🕒 5min 🍷 1 personne 🍹 Facile

Ingédients:

- 1-2 c. à café de Macacao Shine
- 200-300 ml de boisson végétale chaude

Vous aurez besoin de:



Cuillère

Préparation:

- 1** Diluer le Macacao dans 5/10 ml de boisson chaude
- 2** Bien mélanger
- 3** Ajouter le reste de la boisson végétale et mélanger à nouveau
- 4** Servir immédiatement

**La boisson
est instantanée.
L'énergie qu'elle vous
donne aussi.**



Boisson protéinée

🕒 2min 🍷 +5 personnes 🍹 Facile

Ingrédients:

- 1 tasse de Graines de chanvre Shine
- 700 ml d'eau
- 1 datte Medjool (dénoyautée)
- 1/2 c. à café de cannelle
- 1 pincée de sel

Vous aurez besoin de:



Mixeur

Préparation:

- 1** Mettre tous les ingrédients dans le mixeur
- 2** Verser dans un récipient en verre
- 3** Boire telle quelle, dans vos bols ou smoothies
- 4** Conserver au réfrigérateur jusqu'à 3 jours

Faites vos premiers pas en matière d'alimentation saine, puis accélérez.



NOUVEAU!



Bientôt dans votre sunstore



Boisson à fort pouvoir anti-inflammatoire

 2min  1 personne  Facile

Ingrédients:

- 2-3 c. à café de Curcuma Latte Shine
- 300 ml de boisson végétale chaude

Vous aurez besoin de:



Cuillère

Préparation:

- 1** Diluer le Curcuma Latte dans 5/10 ml de boisson chaude
- 2** Bien mélanger
- 3** Ajouter le reste de la boisson végétale et mélanger à nouveau
- 4** Servir immédiatement

Offre un verre à ton système immunitaire.

Smoothies

1. Matcha

Smoothie énergisant

2. Cacao cru

Smoothie antioxydant

Jus

1. Protéinamix

Boost de protéines

2. Détomix

Jus pur





Smoothie énergisant

🕒 2min 🧑 1 personne 🍹 Facile

Ingrédients:

- 1 c. à soupe de Matcha Shine
- 1 poignée de feuilles de menthe
- 1 yaourt végétal
- 100 ml d'eau

Vous aurez besoin de:



Mixeur

Préparation:

- 1** Mettre tous les ingrédients dans le mixeur
- 2** Mixer jusqu'à obtenir la texture crémeuse souhaitée
- 3** Servir immédiatement

**Elle est utilisée
depuis des siècles.
Mais elle va vous
laisser comme neuf.**



Smoothie antioxydant

🕒 2min 🧑 1 personne 🔄 Facile

Ingrédients:

- 1. c. à soupe de Cacao cru Shine
- 2 bananes (congelées)
- 150 ml de boisson végétale
- 2 c. à café de sirop d'agave

Vous aurez besoin de:



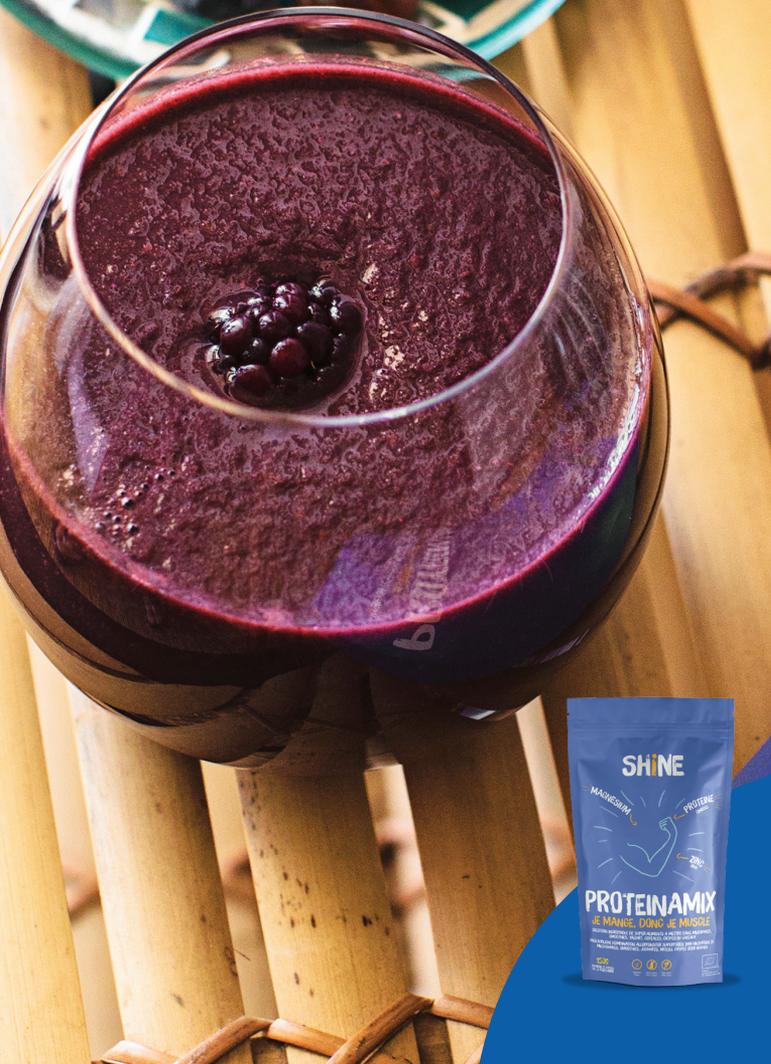
Mixeur

Préparation:

- 1** Mettre tous les ingrédients dans le mixeur
- 2** Mixer jusqu'à obtenir la texture crémeuse souhaitée
- 3** Servir immédiatement

**Le cacao est
comme le bonheur
on le veut à l'état pur.**





Boost de protéines



2min



1 personne



Facile

Ingrédients:

- 1 c. à soupe de Protéinamix Shine
- 1 poignée de mûres congelées
- 1 prune
- 1 poire
- 150 ml d'eau de coco
- 1 citron vert (zeste)

Vous aurez besoin de:



Mixeur

Préparation:

1

Mettre tous les ingrédients dans le mixeur

3

Servir immédiatement

2

Mixer jusqu'à obtenir la texture crémeuse souhaitée



Un produit riche
en protéines.

Mais qui ne fait pas
de sport à votre place.



Jus pur

🕒 2min 🍀 1 personne 🔄 Facile

Ingrédients:

- 1 c. à soupe de Détomix Shine
- 1 tranche d'ananas
- 1 citron (jus)
- 2 c. à soupe pleines de gingembre frais râpé
- Eau

Vous aurez besoin de:



Mixeur

Préparation:

- 1 Mettre tous les ingrédients dans le mixeur
- 2 Mixer jusqu'à obtenir la texture crémeuse souhaitée
- 3 Servir immédiatement

Il pardonne beaucoup de péchés, mais ne fait pas de miracles.

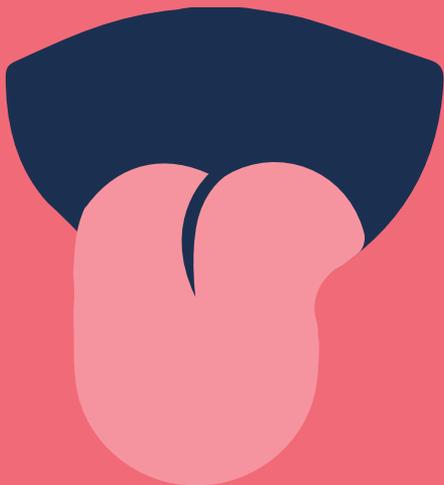
Autres tendances

1. Pépites de cacao

Pépites divines

2. Sucre de coco

Caramel à la noix de coco



NOUVEAU!



Bientôt dans votre sunstore

nouveau
bientôt dans
votre sunstore



Pépites divines

🕒 15min 🍷 +2 personnes 🍷 Moyenne

Ingrédients:

- 1/4 tasse de Pépites de Cacao Shine
- 1 tasse d'amandes
- 1 c. à café huile de coco (fondu)
- 1 c. à soupe de sirop d'agave
- 1 c. à café de cannelle

Vous aurez besoin de:



Four

Préparation:

- 1** Préchauffer le four à 160 °C
- 2** Commencer par étaler les amandes sur un plateau et enfourner pendant 10 minutes
- 3** Retirer le plateau du four et ajouter les pépites de cacao et le reste des ingrédients
- 4** Mélanger le tout et enfourner pendant 5-7 minutes
- 5** C'est prêt ! Déguster comme collation ou ajouter comme topping à vos bols

Il a été prouvé que le cacao est un antioxydant. Nous prouvons qu'il est délicieux.



Caramel à la noix de coco

🕒 40min 🍳 +5 personnes 🍷 Moyenne

Ingrédients:

- 1/2 tasse de Sucre de Coco Shine
- 1 boîte de lait de coco
- 1 c. à café d'huile de coco
- 1/2 c. à café de sel de mer

Vous aurez besoin de:



Casserole

Préparation:

- 1** Mettre le lait de coco et le sucre dans une casserole à feu moyen
- 2** Porter à ébullition, en remuant régulièrement
- 3** Laisser mijoter pendant 30-35 minutes, en remuant toujours
- 4** Retirer du feu, ajouter l'huile, le sel et mélanger
- 5** Laisser refroidir à température ambiante
- 6** Conserver dans un bocal et utiliser dans vos recettes comme topping

Sucré et sain.

Le meilleur des deux mondes, dans le même emballage.



**Énergie
et satiété.**
Petits déjeuners



**Boosts
nutritifs.**
Boissons énergétiques



**De petites doses mais
de gros avantages.**
Superaliments purs



**Pour chaque besoin,
un mix.**
Mix fonctionnels

C'est Shine



shinesuperfoods.com



@shinesuperfoods

  **SUN STORE**
bien plus qu'une pharmacie