



503679 - A.S. MERCY LE BAS

FIL ROUGE SMOOTHIE

ACTION

Nom de l'action

FIL ROUGE SMOOTHIE

Date de l'action

16/04/2025

Public cible

U10-U13

Nombre de participants

11

Thème de l'action

Santé

Descriptif de l'action

Action FIL ROUGE. J'ai pu choisir comme thème de mon fil rouge, la santé. Pour réaliser cela, j'ai décidé de partir sur une création de smoothie pour valoriser les bienfaits de ce dernier. J'ai confectionné deux recettes : une fraise, banane et l'autre pomme, kiwi, vanille. Je m'étais bien sûr renseigné auprès des joueurs si certains avaient des intolérances pour certains produits. Pour la première création, c'était un test à l'aveugle afin de retrouver les ingrédients du smoothie. Pour le second, j'ai confectionné le smoothie avec les joueurs afin de leur montrer les aliments, les doses etc... Un moment de plaisir et d'échange sur le sujet très plaisant en compagnie de certains éducateurs et parents qui eux aussi ont pu valider mes recettes. Le seul regret de cette action c'est le manque d'enfants suite aux vacances qui tombaient au même moment

Commentaire

Action réalisée par un volontaire (Mathis Florimond)

Photo(s)









2 Smoothies Énergétiques pour Jeunes Footballeurs (10-13 ans)

Des recettes saines, rafraichissantes et faciles à faire pour recharger les batteries !



Smoothie 1 : Fraise-Banane Énergie



Ingédients (6 portions) :

- 3 bananes
- 300 g de fraises
- 750 ml de lait(ou lait végétal)
- 3 c. à soupe de miel (facultatif)
- Glaçons (facultatif)

Bienfaits :

- Banane: énergie rapide + potassium (évite les crampes)
- Fraise : vitamine C. (renforce les defenses)
- Lait: protéines et calcium (croissance et muscles)



Smoothie 2 : Pomme-Kiwi-Vanille Fraicheur



Ingédients (6 portions) :

- 3 pommes
- 3 kiwis
- 1 banane
- 1 yaourt à la vanille
- 500 ml d'eau fraîche ou lait végétal
- Glaçons (facultatif)

Préparation :

- Pomme : fibres + énergie douce
- Kiwi: vitamine C (immunité)
- Banane : recharge les muscles
- Yaourt : protéines + douceur
- Eau ou lait végétal : hydratation

Conseils :

- A boire juste après l'entraînement ou en collation 1h avant.
- Ajuster la texture avec plus ou moins de liquide selon les goûts,
- Toujours utiliser des fruits bien mûrs pour plus de goût et de douceur naturelle.