

# Collations simples et équilibrées



# QUELS INTÉRÊTS ?



La collation a différentes fonctions dans l'alimentation comme :

- limiter les fringales excessives à cause d'un jeûne trop long entre deux repas
- répartir les nutriments sur la journée pour éviter la surcharge des repas principaux
- apporter de l'énergie pour vos séances de sport



La collation est très différente d'un grignotage, il s'agit plutôt d'un "mini" repas qui permet de prévenir d'une faim excessive nous amenant à grignoter.

Le grignotage est dû à une forte sensation de faim et entraîne une consommation de produits sans intérêts nutritionnels et souvent trop énergétiques (produits sucrés, ultra-transformés...)

# Barres de céréales énergétiques



Temps de préparation : 15 min

Ingrédients pour 15 barres :

- 120 g de miel
- 160 g de fruits secs (abricots, raisins, prunes...)
- 60 g de fruits à coques (noisettes, amandes, ou noix)
- 100 g de flocons d'avoine
- 60 g de beurre de cacahuètes / noix de cajou / d'amande (facultatif)
- 40 g d'huile végétale neutre (pépin de raisin, arachide, tournesol...)

Énergie : 167 kcal

Protéines : 3 g

Lipides : 9 g

Glucides : 16 g

## Étapes de préparation :

- Couper les fruits secs et concasser les fruits à coques, puis les mélanger avec les flocons d'avoine
- Dans une casserole à feu doux, faire chauffer le miel et y ajouter l'huile végétale
- Une fois le mélange miel/huile chaud et homogène, incorporer le mélange et enrober les ingrédients
- Déposer la préparation sur un papier cuisson dans un plat rectangulaire et enfournez pendant 20 min à 160°C
- Laisser refroidir complètement avant de découper le plat en barres

# BOWL CAKE



Temps de préparation : 5 min

Ingrédients pour 1 bowl cake :

- 1 oeuf entier
- 40 g de flocons d'avoine ou de farine
- 100 g de fromage blanc ou skyr
- 20 g de miel/sirop d'agave/sirop d'érable
- 1 g de levure chimique soit 1 c.à.café
- Ajoutez selon vos envies : carreaux de chocolat, fruits frais...

Énergie : 343 kcal

Protéines : 20 g

Lipides : 11 g

Glucides : 40 g

## Étapes de préparation :

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte homogène
- (Facultatif) : incorporer 2 carreaux de chocolat au milieu du bol pour avoir un cœur fondant au chocolat
- Mettre au micro-onde 2 à 3 min, vérifier régulièrement selon la texture souhaitée
- Placer une assiette au dessus du bol et retourner pour démouler le bowl cake

# FROMAGE BLANC ET MUESLI



Temps de préparation : - 5 min

Ingrédients pour 1 personne :

- 100 à 125 g de fromage blanc, skyr, ou yaourt (soit 1 pot individuel)
- 30 à 45g de muesli maison
- 1 c.à.café de miel/sirop d'agave/sirop d'érable
- 1 poignée de fruits frais, fruits rouges, ou fruits à coques

Énergie : 379 kcal

Protéines : 18 g

Lipides : 17 g

Glucides : 38.5 g

## Étapes de préparation pour le muesli maison :

- Mélanger dans un saladier, 300g de flocons d'avoine, avec 70g de fruits à coques (noisettes, amandes, noix de pécan...)
- Dans une casserole, sur feu doux, faites chauffer 90g de miel ou de sirop d'érable avec 40 ml d'huile végétale neutre (tournesol, colza, pépins de raisin)
- Ajouter les différents ingrédients dans la casserole et les enrober
- Une fois le mélange formé, plaquez le sur du papier sulfurisé
- Cuire pendant 15 à 20 minutes au four à 160°C selon la texture souhaitée
- Laisser refroidir à température ambiante puis cassez la préparation pour former des petits morceaux

# BANANA BREAD

Temps de préparation : 10 min

Ingrédients pour 6 personnes :

- 2 à 3 bananes bien mûres
- 2 c.à.soupe d'huile de noix ou autre...
- 200 g de farine de votre choix
- 100 g de compote
- 75 g de poudre d'amande
- 2 oeufs entiers
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- Autres ingrédients (facultatifs) :  
pépites de chocolat, fruits à coques concassés...



Pour 1 part de 40g:

Énergie : 166 kcal

Protéines : 5 g

Lipides : 6 g

Glucides : 23 g

## Étapes de préparation :

- Préchauffer le four à 180°C
- Éplucher puis écraser 2 bananes bien mûres dans un saladier
- Ajoutez-y les 2 oeufs entiers et l'huile de noix, mélangez le tout
- Incorporer au fur et à mesure la farine, la poudre d'amande, la compote ainsi que la levure et la pincée de sel
- Facultatif : couper une dernière banane en deux et déposer chaque moitié sur le dessus du cake
- Déposer la pâte dans un moule, puis enfourner pendant 30 minutes en vérifiant régulièrement la cuisson avec un couteau

# SMOOTHIE AUX FRUITS PROTÉINÉ



Temps de préparation : 5 min

Ingrédients pour 1 smoothie :

- 60g de fruits congelés/surgelés
- 60g de fruits frais en morceaux
- 30g de flocons d'avoine
- 3 glaçons
- 1 c.à.soupe de sirop d'érable, de miel, ou de sirop d'agave (facultatif selon les fruits)
- Eau
- 1 scoop de protéines en poudre

Énergie : 294 kcal

Protéines : 29 g

Lipides : 2 g

Glucides : 40 g

## Étapes de préparation :

- Dans un blender, ajouter la protéine en poudre, les fruits frais et congelés en morceaux, les flocons d'avoine, le sirop d'érable, 2 à 3 glaçons et 1 verre d'eau
- Mixer pendant 2 à 3 minutes
- Ajouter de l'eau selon la texture souhaitée
- À déguster très frais !

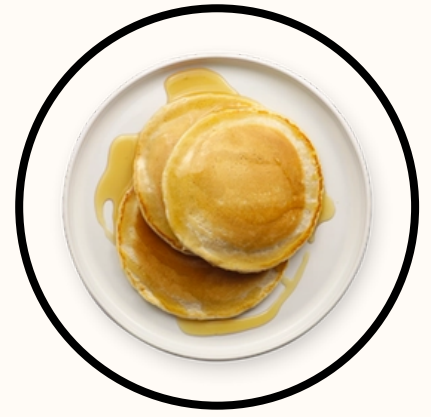


# PANCAKES SAVOUREUX ET PROTÉINÉS

Temps de préparation : 5 min

Ingrédients pour 6 pancakes :

- 1 banane mûre
- 50 g de flocons d'avoine (ou de farine)
- 1 oeuf entier
- 1 scoop de whey protéine (30g)
- 1/2 sachet de levure chimique
- 10 cl de lait ou boisson végétale (amande, avoine, soja)
- Version sans whey : 1 blanc d'oeuf et 1 pot de fromage blanc (100g), ne pas mettre de lait



Pour 1 petit pancake :

Énergie : 78 kcal

Protéines : 4 g

Lipides : 1.5 g

Glucides : 12 g

## Étapes de préparation :

- Dans un blender, mixer les flocons d'avoine jusqu'à obtention d'une poudre sans morceaux
- Dans un saladier, écraser les bananes, battre les oeufs y ajouter les flocons d'avoine mixés ou la farine, la whey, la levure et mélanger le tout pour former une pâte
- Ajouter le lait tout en mélangeant continuellement pour éviter les grumeaux
- Sur une poêle à feu moyen, avec ou sans matière grasse, déposez une louche de pâte, attendre la formation de petits creux, puis retournez le pancake