

SPÉCIAL

collations

DU SPORTIF



LES ASTUCES
de Fanny, notre diététicienne
Croq'Kilos

CROQ'**BODY**



RECETTES *sucrées*



ENERGY BALL



10
min



0
min



141
kcal

INGRÉDIENTS

- 110 g de flocons d'avoine
- 150 g de bananes
- 20 g de farine complète ou intégrale
- 20 g de graines de chia
- 20 g de graines de lin
- 40 g de noix de pécan
- 15 g de noix de coco râpée
- 20 g de miel
- 10 g de beurre de cacahuète
- 10 g d'huile de coco
- Cannelle

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Concasser les noix de pécan. Puis mélanger tous les ingrédients ensemble sauf la coco râpée.
- Mettre au frais pendant minimum 30 à 45 minutes.
- Faire des petites boules avec vos mains et les rouler dans la noix de coco.
- Elles se conservent très bien au frais dans une boîte hermétique pendant environ 1 semaine.



Avec cette recette vous obtiendrez 10 boules, 140 kcal par boule d'énergie. Elles vous donneront un bon coup de boost. A prendre à la collation. 1 portion correspond à une energy ball.



PORRIDGE AMANDES ET FRUITS ROUGES



5
min



10
min



385
kcal

INGRÉDIENTS

- 250 ml de lait d'amande
- 50 g de flocons d'avoine
- 50 g de fruits rouges
- 20 g d'amandes

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Faire chauffer le lait d'amande à feu moyen puis ajouter les flocons d'avoine.
- Laisser cuire 10 minutes à feu doux. Ajouter la moitié des fruits rouges à la fin de la cuisson.
- Hacher grossièrement les amandes.
- Service le bol de porridge avec l'autre moitié des fruits rouges et les éclats d'amandes.



Vous pouvez utiliser des fruits rouges surgelés.



BANANA BREAD



10
min



45
min



247
kcal

INGRÉDIENTS

- 250 g de bananes
- 250 g de farine semi complète
- 100 g de beurre
- 100 g de sucre roux
- 3 œufs
- 5 ml de vanille liquide
- 15 g de levure chimique
- Sel

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C.
- Découper les bananes en rondelles épaisses. Dans un bol, les écraser afin d'obtenir une purée épaisse mais homogène, réserver.
- Dans un saladier, battre les œufs avec le sucre et l'extrait de vanille jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Faire fondre le beurre quelques secondes au micro-ondes et l'intégrer au mélange à base d'œufs. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Ajouter ensuite la farine tamisée, la levure chimique et une pincée de sel.
- Intégrer la purée de bananes en mélangeant bien pour que la pâte soit homogène.
- Verser la préparation dans un moule chemisé et/ou huilé puis enfourner 40 à 45 minutes à 180°C . En fin de cuisson, la lame d'un couteau planté au centre du banana bread doit ressortir sèche. Laisser refroidir avant de déguster.



La recette permet de réaliser 10 portions, une portion = 245 kcal. Pour plus d'originalité vous pouvez ajouter de la cannelle. Vous pouvez réaliser cette recette dans des moules à muffins individuels afin de congeler facilement.



BARRES DE MUESLI AUX FRUITS SECS



10
min



25
min



156
kcal

INGRÉDIENTS

- 30 g de cranberries séchées
- 120 g de flocons d'avoine
- 30 g de noix de cajou
- 30 g d'amandes
- 30 g de chocolat noir
- 20 g de graines de tournesol
- 40 ml de sirop d'agave
- 20 g de purée d'amandes
- 100 g de compote de pommes

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C.
- Concasser les fruits à coques (noix de cajou et amandes).
- Mélanger tous les ingrédients secs puis ajouter le sirop d'agave et la purée d'amandes.
- Remuer et mélanger bien pour obtenir un mélange homogène.
- Former des rectangles sur une feuille de papier cuisson ou mettre dans un moule à financier.
- Enfourner durant 25 minutes.
- Conserver dans une boîte hermétique.



Réalisez les barres rectangle avant cuisson pour un meilleur résultat. C'est une collation idéale à prendre avant votre séance de sport croq'body ! La recette donne 10 barres. Prenez 1 barre par collation.



CHIPS DE FRUITS



20
min



120
min



121
kcal

INGRÉDIENTS

- 100 g de mangues
- 40 g de poires
- 40 g de pommes
- 30 g de kiwis

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Éplucher le kiwi et la mangue. Laver soigneusement la pomme et la poire.
- Préchauffer le four à 100°C.
- Couper les fruits en fines tranches de 1 à 2 millimètres à l'aide d'une mandoline et les disposer sur une feuille de papier sulfurisé.
- Enfourner pendant 2 heures en retournant à mi-cuisson. Les fruits doivent sécher mais ne pas brunir. Sortir du four et laisser refroidir avant de déguster.



Ce dessert léger sera apprécié des grands comme des petits. Il est possible de réaliser cette recette avec les fruits de votre choix.



RECETTES *salées*



BAGEL CRUDITÉS, JAMBON



5
min



5
min



307
kcal

INGRÉDIENTS

- 55 g de pain à bagel
- 50 g de fromage blanc
- 50 g de jambon blanc
- 1 c. à soupe de persil plat ciselé
- 1 c. à soupe de ciboulette
- 20 g de cresson
- 50 g de concombres
- 50 g de tomates
- 20 g d'oignons
- Sel
- Poivre

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Dans un bol mélanger le fromage blanc avec la ciboulette et le persil. Assaisonner.
- Couper le bagel en 2. Le passer au grill. Ensuite, tartiner de la sauce au fromage blanc sur les 2 faces du bagel.
- Disposer sur la partie inférieure, le cresson, le concombre en rondelles, la tomates en dés, l'oignon et le jambon blanc.
- Mettre la partie supérieure dessus.



Astuces : Pour le transporter, le mettre dans du film plastique bien entouré et bien serré.
Infos : Lorsque le persil est utilisé en grande quantité, cela apporte de la vitamine B9 et C de façon non négligeable ainsi que de la Provitamine A et du fer.



CRACKERS AUX GRAINES



10
min



20
min



127
kcal

INGRÉDIENTS

- 50 g de farine complète ou intégrale
- 50 ml d'eau
- 20 ml d'huile d'olive
- 20 g de graines de citrouille
- 15 g de graines de sésame
- 15 g de graines de tournesol
- 12 g de flocons d'avoine
- 15 g de parmesan
- 2 g d'herbes de provence
- Sel
- Poivre

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C (th.6).
- Dans un saladier, mélanger les graines de courge, de sésame et de tournesol. Ajouter une pincée de sel, du poivre et les herbes de provence.
- Ensuite, intégrer les flocons d'avoine et le parmesan, puis la farine. Mélanger pour homogénéiser le tout. Verser l'eau et l'huile d'olive sur la préparation puis mélanger à l'aide d'une cuillère pour obtenir une pâte compacte et homogène.
- Entre deux feuilles de papier sulfurisé, étaler la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie jusqu'à ce qu'elle fasse 1 centimètre d'épaisseur.
- Retirer délicatement la feuille de papier sulfurisé au-dessus de la pâte puis enfourner pour 20 minutes à 180°C. En fin de cuisson, elle doit être légèrement grillée et friable. Casser la pâte pour obtenir 12 crackers de taille égale.



Cette recette permet d'obtenir 12 crackers, une portion équivaut à 2 crackers. Ils se conserveront parfaitement dans une boîte hermétique jusqu'à 1 semaine. Cette recette est idéale pour un apéritif sain et gourmand. Pour varier les plaisirs, il est possible d'utiliser d'autres épices et graines pour confectionner ces crackers.



2 OEUF DURS



0
min



10
min



154
kcal

INGRÉDIENTS

- 2 œufs

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Mettre les deux œufs crus dans de l'eau bouillante.
- Laisser cuire 10 minutes.
- Passer immédiatement sous l'eau froide.



Les œufs contiennent du fer, des vitamines ainsi que des protéines. Idéal avant une séance de sport pour préparer ses muscles !



POP CORN



5
min



5
min



149
kcal

INGRÉDIENTS

- 15 g de maïs
- 7 g de beurre
- 5 ml d'huile
- 10 g de sucre roux
- Sel

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive à feu fort.
- Une fois l'huile très chaude, ajouter les grains de maïs.
- Lorsque le maïs commence à éclater, couvrir la casserole et poursuivre la cuisson 3 à 5 minutes à couvert.
- Une fois tous les grains éclatés, ajouter le beurre, le sucre et une pincée de sel. Sur le feu doux, poursuivre la cuisson sans cesser de remuer jusqu'à ce que les grains prennent une jolie couleur caramel. Servir sans attendre.



Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive à feu fort. Une fois l'huile très chaude, ajouter les grains de maïs. Lorsque le maïs commence à éclater, couvrir la casserole et poursuivre la cuisson 3 à 5 minutes à couvert. Une fois tous les grains éclatés, ajouter le beurre, le sucre et une pincée de sel. Sur le feu doux, poursuivre la cuisson sans cesser de remuer jusqu'à ce que les grains prennent une jolie couleur caramel. Servir sans attendre.

salé



SANDWICH PROTÉINÉ ET ÉQUILIBRÉ



7
min



0
min



202
kcal

INGRÉDIENTS

- 20 g de tranches de bacon
- 70 g de tomates
- 30 g de tranches de pain complet
- 15 g de fromage blanc
- 1 œuf
- Sel
- Poivre

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Cuire l'œuf dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes pour obtenir un œuf dur. (Penser à cuire l'œuf la veille)
- Couper l'œuf et la tomate en rondelles.
- Les disposer sur la tranche de pain, mettre les 2 tranches de bacon.
- Mettre du fromage blanc sur l'autre tranche de pain et poser sur le sandwich.



Une collation protéinée idéale avant une séance de sport ! Vous pouvez faire griller le bacon sans aucun ajout de matière grasse.



boissons



JUS FRAICHEUR



5
min



0
min



118
kcal

INGRÉDIENTS

- 200 g de branches de céleri
- 150 g de pommes vertes
- 50 g de citrons verts

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Couper le céleri branche en morceaux ainsi que la pomme. Couper le citron vert en quartiers.
- Passer tous les ingrédients dans l'extracteur.



Une bombe de nutriments pour peu de calories ! On aime !



JUS ORANGÉ



5
min



0
min



168
kcal

INGRÉDIENTS

- 150 g d'oranges
- 50 g de clémentines
- 200 g de carottes
- 25 g de citrons jaunes
- 2 g de gingembre

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Peler l'orange et la clémentine et les couper en quartiers. Couper le citron en quartiers.
- Couper les fruits et légumes en morceaux.
- Passer les ingrédients à l'extracteur.
- Ajouter du gingembre franchement râpé dans votre verre et brasser.



Vous pouvez remplacer le citron jaune par du citron vert.



SMOOTHIE VERT TONIQUE



5
min



0
min



98
kcal

INGRÉDIENTS

- 25 g de pommes vertes
- 50 g de bananes
- 75 ml de jus d'orange pressé
- 5 g d'épinards
- 5 ml de jus de citron

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Mixer tous les ingrédients au mélangeur.



Les épinards sont riches en vitamines (A, B1, B2, B6, C et K) et minéraux (fer, manganèse, phosphore, calcium...). N'hésitez pas à mettre des légumes verts dans vos jus !



THÉ GLACÉ INFUSÉ AUX FRUITS ROUGES



10
min



0
min



42
kcal

INGRÉDIENTS

- 250 ml d'eau
- 1 sachet de thé aux fruits rouges
- 60 g de fruits rouges surgelés
- 5 g de miel
- 5 g de citrons jaunes

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Faire bouillir l'eau.
- Une fois l'eau bien chaude, faire infuser le sachet de thé aux fruits rouges pour 5 à 7 minutes. Puis, retirer le sachet de thé et ajouter le miel dans le thé encore chaud.
- Mélanger jusqu'à dissolution complète.
- Ensuite, laisser le thé refroidir complètement. Pendant ce temps, laver le citron et le découper en rondelles.
- Dans une petite bouteille, placer les fruits rouges encore surgelés et le citron en rondelles. Verser le thé par dessus et placer au frais pour au moins 1 heure afin que les fruits rouges aient le temps de donner du goût à la boisson.



Cette boisson peut être réalisée en plus grande quantité et conservée jusqu'à 48h au frais. Le thé glacé permet de prendre plus de plaisir à s'hydrater tout au long de la journée et de bénéficier de toutes les vertus du thé. Pour cette recette, il est tout à fait possible de varier les plaisirs en utilisant différents parfums de thé et différents fruits : pêche, mangue, citron, etc.



SMOOTHIE BOWL CHOCOLAT NOIR ET AMANDES



10
min



0
min



267
kcal

INGRÉDIENTS

- 120 g de mangues
- 100 ml de lait d'amande
- 5 g de purée d'amandes
- 5 g de miel
- 10 g de chocolat noir
- 5 g d'amandes
- 5 g de noix de coco râpée

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Découper la mangue en dés. Réserver 20 grammes de ces dés de mangue pour plus tard.
- Mettre les dés de mangue dans le bol d'un blender, mixer, ajouter la purée d'amande, le miel et le lait d'amande.
- Faire fondre le chocolat noir au bain-marie puis l'ajouter au mélange.
- Verser le résultat dans un bol et recouvrir d'amandes, de noix de coco râpée et des dés de mangue réservés au début de la recette.



Vous pouvez faire fondre le chocolat au micro onde pour gagner du temps, précieux le matin !

Pour bénéficier des 360 séances de sport en vidéos,
rendez-vous sur
www.croq-body.com



CROQ'BODY

Suivez-nous également sur

