

10 idées de collations équilibrées



Quand on n'a plus d'idée !



Boules d'énergie aux dattes et amandes

Mixez 200 g de dattes, 100 g d'amandes, 2 c. à soupe de cacao et 1 c. à soupe de graines de chia. Formez des petites boules et réfrigérez 1 h.



2

Yaourt grec aux fruits et granola

Mélangez 150 g de yaourt grec ou petits suisses avec des fruits frais (fraises, banane, kiwi) et 2 c. à soupe de granola sans sucre ajouté.



Toast avocat et œuf dur

Sur une tranche de pain complet, écrasez $\frac{1}{2}$ avocat et ajoutez un œuf dur en tranches, avec une pincée de sel et de graines de sésame.



4

Pudding de chia à la vanille

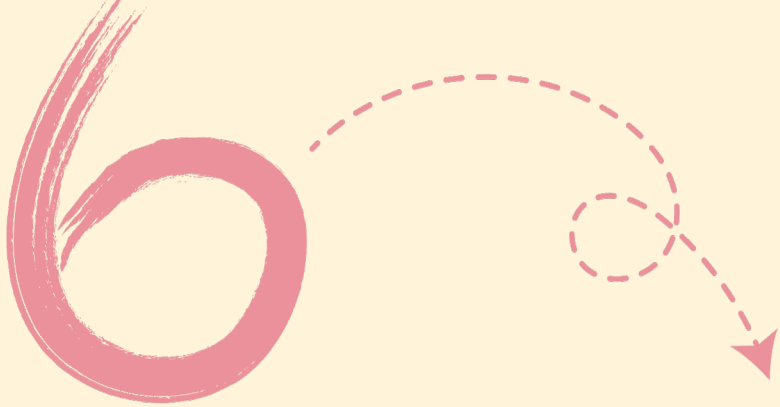
Mélangez 250 ml de lait végétal avec 3 c. à soupe de graines de chia et 1 c. à café d'extrait de vanille. Vous pouvez pimper la recette avec quelques fruits ! Laissez reposer au frais 2 h avant de déguster.



Smoothie banane-cacahuète

Mixez 1 banane, 200 ml de lait végétal, 1 c. à soupe de beurre de cacahuète et quelques glaçons pour un smoothie onctueux et rassasiant.





Poire, ricotta et cannelle

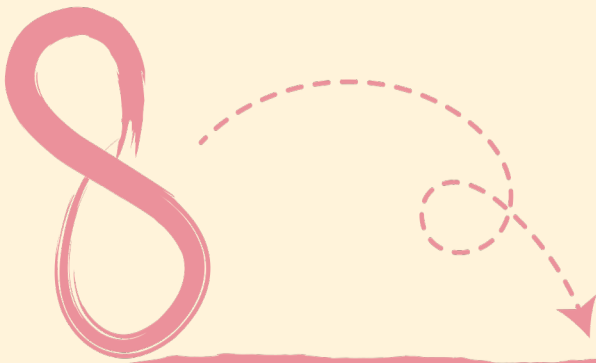
1 poire coupée en deux, garnie de ricotta, miel et cannelle, puis rôtie au four ou airfryer 15 min à 180°C. À déguster tiède avec des noix concassées !



Houmous et bâtonnets de légumes !

Mixez 250 g de pois chiches, 1 c. à soupe de tahini ou des graines de sésame, du jus de citron et de l'ail. Servir avec des bâtonnets de carottes, concombres et poivrons. C'est frais et délicieux!





Flocons d'avoine et chocolat noir

Faites chauffer 50 g de flocons d'avoine avec 100 ml de lait et 1 carré de chocolat noir 70%. Ajoutez quelques noix pour plus de croquant ou de la banane. ça cale bien!



Barres de céréales maison

Mélangez 150 g de flocons d'avoine, 50 g de purée d'amande, 2 c. à soupe de miel et 50 g de fruits secs. Étalez sur une plaque et réfrigérez avant de couper en barres. Très pratique pour le travail ou en balade!



10

Banane au beurre de cacahuete

Découpez une banane en rondelles et déposez-les sur une tartine de pain au céréales de beurre de cacahuète. Ajoutez quelques graines de chia ou sésame pour plus de nutriments. Trop bon!



Et avant le sport ?

👤 Yaourt & miel :

→ Mélangez un yaourt nature avec une cuillère de miel et quelques amandes pour un boost d'énergie rapide et digeste ! 🍯



🥜 Dattes fourrées au beurre de cacahuète :

→ Ouvrez quelques dattes, garnissez-les de beurre de cacahuète ou d'amandes pour un boost rapide d'énergie ! 🚀

🍞 Pain complet & fromage frais :

→ Une tranche de pain complet avec du fromage frais et un filet de miel pour un boost d'énergie équilibré ! 🍯

Et après le sport ?

Yaourt grec, fruits rouges et granola 🍓🍷

→ Protéines et glucides pour restaurer les muscles et refaire les stocks d'énergie.

Fromage cottage avec fruits secs :

→ Du fromage cottage nature avec des abricots secs ou des raisins secs, et un peu de cannelle pour plus de saveur. C'est une excellente source de protéines et de glucides.

Shake protéiné maison 🥛🍫

→ Lait végétal, poudre de cacao, 1 c. à soupe de beurre d'amande et une datte mélangée pour un mélange parfait de protéines et de glucides.

⚡ Astuce : Pensez à bien vous hydrater avant et après l'effort ! 💧



Le plus important est toujours d'écouter vos envies du moment.

En effet, manger quelque chose par contrainte, parce qu'on a entendu dire que c'est ce qu'il fallait manger, ne comble pas tous les sens. Et si on n'est pas comblé, on va avoir tendance à continuer de chercher autre chose et donc parfois à manger plus.

Autant, dès le départ, s'écouter sur ce qui nous ferait du bien et adapter sa collation en fonction de son envie et de sa faim.

