



Collations énergisantes

Miamski!

Recettes faciles, sans sucre raffiné ajouté
+ testées sans gluten

Recettes approuvées par la nutritionniste
du sport Isabelle Morin



Sans noix ni arachides
et approuvé pour les écoles.

Quoi manger

AVANT, PENDANT et APRÈS

l'effort et à quel
moment de la journée
pour maximiser
ses activités quotidiennes
ainsi que ses
entraînements ?

Les recettes de CurcuNoix, Pois Chip!, Mélange Régal de feu!, VitoFruit et Booster fruité ainsi que les recettes de granola et de grappes de granola se conservent au garde-manger. Toutes les autres recettes (sauf les collations glacées) se conservent au frigo.

Pour chaque recette, vous trouverez plus d'une option pour la protéine et parfois pour d'autres ingrédients. Pour connaître le poids d'une option proposée, fiez-vous au volume inscrit dans la recette et voyez l'équivalence dans le tableau aux pages 192-193.

Table des matières

Des collations énergisantes pour faire le plein d'énergie tout en se faisant du bien. Recettes simples et toujours sans sucre raffiné* ajouté.

Les superpouvoirs des dattes	12-13
Comment faire de la purée de dattes?	14-15
Les différentes protéines du garde-manger	16-17
À votre santé!	18-19

AU MENU

Une petite bouchée rapido <i>(De 15 à 30 minutes avant une activité)</i>	21-45
Faire le plein d'énergie <i>(De 1 heure 30 minutes à 2 heures avant une séance de sport)</i>	47-77
Me dépasser dans l'action <i>(Quoi manger pendant l'effort?)</i>	79-103
Mieux récupérer <i>(Quoi manger après l'effort?)</i>	105-133
J'ai toujours faim <i>(Pour ne pas manquer d'énergie)</i>	135-169
Refaire mes réserves d'énergie <i>(Quoi manger pour performer?)</i>	171-189
Tableau du poids des aliments	192-193
Index des recettes par catégories	194
Index des ingrédients	195-198
Index des recettes	199

*À l'exception du sucre présent dans les pépites de chocolat ou de caramel qu'on ajoute de temps en temps.



Source de potassium et de magnésium

Riche en antioxydants

Riche en énergie

Facile à digérer

Source de fibres alimentaires

Source de sucre naturel et non raffiné

Les superpouvoirs des dattes

Qu'est-ce qu'une collation énergisante ?

Une collation, c'est un apport énergétique qui nous permet de faire le pont entre deux repas afin de maintenir un niveau d'énergie stable lorsque le délai entre ces deux repas est trop long. On doit ajuster la collation en fonction de l'activité qu'elle soutiendra dans les heures qui suivent sa consommation. Un effort physique intense ne demandera pas la même collation qu'un après-midi de concentration au travail. Dans tous les cas, une collation énergisante sera celle qui nous permettra de compléter les activités à notre horaire sans ressentir de coup de barre et sans être tourmenté par la faim.

Pourquoi les dattes ?

Je le dis souvent, les dattes sont le fruit séché au goût le plus neutre qui soit. De plus, sucrer à la purée de dattes permet de nous soutenir longtemps parce que les dattes sont riches en fibres, comparativement au sucre raffiné qui n'apporte aucune valeur ajoutée. Elle est là, la magie Madame Labriski!

Quels sont les bienfaits pour l'organisme ?

Fruit très énergétique et riche en nutriments, la datte est une super alliée. Son énergie permet d'alimenter nos muscles pour maintenir l'effort. Elle constitue un carburant de qualité avant, pendant et après l'effort. Elle est aussi une bonne source de magnésium et de potassium, des minéraux essentiels au bon fonctionnement des muscles. Ce fruit est puissant!

Comment faire de la purée de dattes ?

Super facile à faire, cette purée changera votre façon de sucrer votre vie. Elle se conserve facilement 2 semaines au réfrigérateur dans un plat hermétique et se congèle très bien. Faites-vous des réserves!

Ingrédients

500 g (3 tasses) de dattes séchées dénoyautées
410 ml (1 2/3 tasse) d'eau

Cuisson : **8 minutes**

Quantité : **750 g 2 1/2 tasses**

Tadamski

- 01** - Dans une casserole, sur la cuisinière, à feu moyen, faire chauffer les dattes et l'eau pendant 8 minutes. Mélanger et réserver.
- 02** - Passer le tout au pied-mélangeur (ziiiii!, ziiiiii!) jusqu'à l'obtention d'une texture semblable à celle du yogourt grec.
- 03** - C'est tout!

Psst!

On peut aussi faire la purée en chauffant les dattes et l'eau 4 minutes au micro-ondes.



Vous ne pouvez pas consommer de dattes ?

Je vais vous dire un secret: vous pouvez faire cette purée avec le fruit séché de votre choix, comme les raisins secs. Mais le goût ne sera pas aussi neutre.

Vous n'avez pas le temps de préparer de la purée de dattes ?

Recherchez la purée de dattes Madame Labriski dans une épicerie près de chez vous.

Pourquoi est-ce que je veux ABSOLUMENT diminuer ma consommation de sucre raffiné et le remplacer par de la purée de dattes ?

Depuis 2015, l'OMS* (Organisation mondiale de la santé) nous recommande de réduire notre consommation de sucres libres (c'est-à-dire les sucres raffinés, mais aussi le sucre naturellement présent dans les jus de fruit) à moins de 10 % de l'apport énergétique quotidien, et idéalement à moins de 5 % pour des bienfaits supplémentaires. Au Canada, notre consommation moyenne s'établit à 13,3 %**. Vous imaginez l'impact sur la société ?



*ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (2015). *Guideline: Sugars intake for adults and children*. Genève.

**S. Liu et coll. (2020). *Rapport sur la santé – La teneur en sucres ajoutés, libres et totaux et la consommation d'aliments et de boissons au Canada*, Statistique Canada, n° 82-003-X, Rapport sur la santé, vol. 31, n° 10.

Les différentes protéines du garde-manger



Coup de cœur

Protéine végétale texturée (PVT)

Faite de soya dégraissé et séché
Offerte en granules de différentes grosseurs*

Goût neutre

52 g de protéines/100 g

*J'utilise les plus petites dans les recettes.

Protéine végétale en poudre

Provient du soya, du chanvre, des pois, du riz, etc.

Goût variable selon le choix

70 g à 85 g de protéines/100 g



Les protéines aident la personne active à optimiser sa récupération et lui apportent un effet rassasiant. Voici les ingrédients intéressants à avoir sous la main. En passant, chaque recette propose plus d'une option de protéine.

Protéine de whey (lactosérum ou petit-lait)

Provient du lait

Goût neutre

65 g à 90 g de protéines/100 g



Poudre de lait écrémé

Option la plus économique

On la trouve près des préparations

à gâteau à l'épicerie

36 g de protéines/100 g



Poudre d'insectes

Choix le plus écolo

À utiliser en petite quantité

Goût variable mais bon

53 g de protéines/100 g

Avertissement: les gens allergiques aux crustacés pourraient être allergiques aux insectes.

Produits disponibles dans la plupart des épiceries (section bio) et en ligne.

Pour en savoir davantage sur les différentes protéines, visitez la section « Webzine » sur madamelabriski.com.

À votre santé!

Je lève mon verre* à votre santé et au plaisir de bouger.
Ce livre se veut généraliste. On reste simple.
On ne retrouve pas de calculs de besoin en glucides et en protéines en fonction de la masse corporelle.
Rien de compliqué; que du gros bon sens.

Je crois à l'importance d'écouter son corps et ses besoins.
Je suis pour l'alimentation intuitive... parce que la nature est bien faite.

Pour vous aider, voici un petit guide de référence pour les intensités proposées pendant l'effort.
Mais surtout, n'oubliez pas de bouger tous les jours et de faire le choix de collations énergisantes!

Effort léger +

Essoufflement faible à modéré.
Effort ressenti sur une échelle de 0 à 10: **4 à 6**
Exemples d'activités: randonnée pédestre, balade à vélo, pilates

Effort modéré ++

Essoufflement marqué, conversation difficile.
Effort ressenti sur une échelle de 0 à 10: **7 à 8**
Exemples d'activités: jogging, monter des escaliers, ski alpin

Effort soutenu +++

Essoufflement important, conversation impossible.
Effort ressenti sur une échelle de 0 à 10: **> 8**
Exemples d'activités: course à pied, cyclisme, natation, saut à la corde, ski de fond (effort vigoureux)

*Café Slushi protéiné Bonne récup!, recette p. 106.





Chapitre 1

Une petite bouchée rapido

Qu'est-ce que je mange de **15 à 30 minutes avant** d'aller bouger ou si j'ai besoin de quelque chose de rapido juste avant d'aller m'entraîner ?

Collations idéales avant un entraînement intense de courte durée ou une activité à intensité modérée comme patiner, faire un tour à vélo, etc.

On cherche principalement des glucides. On évite les matières grasses ainsi que les apports élevés en fibres et en protéines.

Intention moelleuse de pain aux bananes

(Boules d'énergie aux bananes, aux graines de tournesol et au chocolat)

Qui n'aime pas le pain aux bananes ? C'est le goût qu'ont ces boules énergisantes. J'adore les dévorer avant d'aller m'entraîner. Mes enfants, eux, en raffolent lorsqu'ils jouent à grimper partout!

Cuisson: -
Four: -
Quantité: **24 boules**

POUR 1 BOULE:

Énergie 90 cal
Protéines 2 g
Glucides 13 g
Fibres 2 g
Matières grasses 4 g



Parfois, on a seulement besoin d'une petite bouchée pour se donner un peu d'énergie avant un entraînement. Une ou deux de ces petites boules prises 15 minutes avant votre entraînement sera la collation parfaite dans ces circonstances!

Ingrédients

Purée de dattes - 150 g 1/2 tasse
Banane écrasée - 100 g 1 moyenne
Graines de chia entières (ou poudre d'insectes) - 20 g 2 c. à soupe
Muscade moulue - 0,6 ml 1/8 c. à thé
Cannelle moulue - 7,5 ml 1/2 c. à soupe
Graines de tournesol rôties - 75 g 1/2 tasse
Quinoa soufflé (ou riz soufflé haché) - 30 g 1 1/2 tasse
Flocons d'avoine à cuisson rapide (sans gluten) - 180 g 2 tasses
Pépites de chocolat noir - 100 g 1/2 tasse

Comment faire ?

- 01** - Bien se laver les mains.
- 02** - Dans un bol, déposer tous les ingrédients et bien mélanger.
- 03** - Avec les mains, façonner des boules ou toute autre forme amusante.
- 04** - IMPORTANT! Bien presser la pâte.
- 05** - Bon régal!



