



24
RECETTES
RICHES EN
PROTÉINES

Protein POW(D)ER



BODY&FIT
THE FIT PEOPLE'S SUPERMARKET

7



25



GO THE
HEALTHY
WHEY

11



CONTENU

22



27



INFO

- 3 | Go the healthy whey!
- 5 | Protein pow[d]er
- 7 | Meet the Body & Fit Family!

RECETTES

- 9 | ✕ Amazing Magnums
- 10 | ✕ Choco Banana Bread
- 11 | ✕ Choco Chip Cookies
- 12 | ✕ Crazy Donut Shake
- 13 | ✕ Creamy Ice Sandwich
- 14 | ✕ Delicious Donuts
- 15 | ✕ Frozen Yoghurt Bark
- 16 | ✕ Fruity Cloud Bread
- 17 | ✕ Funky Protein Fluff
- 18 | ✕ Kings Carrot Cake
- 19 | ✕ Lovely Red Velvet Cupcakes
- 20 | ✕ Morning Bircher Muesli
- 21 | ✕ Muscle Muffins
- 22 | ✕ Perfect Power Shakes
- 23 | ✕ Power Pancakes
- 24 | ✕ Rainbow Cheesecake
- 25 | ✕ Smart Break Cheesecake
- 26 | ✕ Super Smoothies
- 27 | ✕ Sweet Potato Brownies
- 28 | ✕ Tasty Oreo Tiramisu



GO THE HEALTHY WHEY!

Les protéines sont hot et indispensables ! Les protéines sont importantes pour un corps fort et en forme et participent à de nombreux processus du corps. Mais comment être sûr de consommer assez de protéines chaque jour ? Avec la poudre de protéines ! La poudre de protéines est facile à utiliser et est vite absorbée par le corps. Mixez-vous en un tour de main un délicieux shake protéiné, enrichissez de protéines votre portion de fromage blanc ou booster vos pâtisseries en protéines. Vous ne savez pas encore par où commencer ? Vous chercher une nouvelle inspiration ? Profitez sans limite des 24 recettes enrichies de délicieuse poudre de protéines que nous vous offrons dans cet e-book.

LES PROTÉINES, MAIS ENCORE ?

Les protéines sont importantes et indispensables à tous. Les protéines contribuent au maintien d'une ossature normale et au maintien de la masse musculaire et jouent un rôle important dans les différents processus du corps. Les protéines, composantes essentielles des muscles, sont constituées d'acides aminés. Le corps est capable de fabriquer certains acides aminés, que l'on appelle acides aminés non essentiels. Quant à ceux que le corps n'est pas capable de

fabriquer, les acides aminés essentiels, ils doivent être puisés dans l'alimentation ou dans des compléments alimentaires. Au total, 20 acides aminés sont présents dans notre corps et sont impliqués dans la fabrication des protéines. Les préférés des sportifs sont les acides aminés ramifiés (ou Branches-Chain Amino Acids, BCAA) : la leucine, l'isoleucine et la valine. Ces trois-là entrent également dans la catégorie des EAA, ceux que le corps puisent dans l'alimentation.

COMMENT ET COMBIEN ?

Les protéines sont présentes en grand nombre dans notre alimentation. Les aliments riches en protéines sont notamment le lait, la viande, le poisson, le fromage, la volaille, le yaourt, le fromage blanc, les œufs, les légumineuses, les noix et les graines. La quantité nécessaire de protéines varie par personne. Les personnes au mode de vie actif (comme les sportifs ou les bodybuilders) ont besoin de plus de protéines. Généralement, il est recommandé de consommer



EAT
GOOD
FEEL
GOOD

0,8 grammes de protéines par kilogramme de poids corporel pour une personne sédentaire, et 1,2 jusqu'à 2 grammes par kilo pour les sportifs et les bodybuilders. Les végétariens ont quant à eux des besoins protéiniques encore plus élevés en raison du taux d'acides aminés plus faible dans les protéines végétales que dans les protéines animales. De manière générale quand vous avez un besoin élevé en protéines, votre alimentation ne suffit pas toujours à vous en apporter la dose nécessaire. C'est là qu'intervient la poudre de protéines pour vous aider. En un tour de main, vous ajoutez une dose supplémentaire de protéines à votre alimentation.

POURQUOI ?

Que l'on soit sportif de haut niveau ou non, nous avons tous besoin de protéines. Il n'est donc pas étonnant que les produits protéinés, dont les protéines en poudre, soient très demandés. Ces produits conviennent notamment aux sportifs réguliers et aux bodybuilders et sont faciles à intégrer dans un emploi du temps bien rempli. Les protéines contribuent à augmenter la masse musculaire et au maintien de la masse musculaire. La poudre de protéines est une manière efficace de booster votre apport en protéines. La poudre de protéines est vite absorbée par le corps et ne contient ni calories, graisses ou glucides inutiles.

La poudre de protéines est donc particulièrement adaptée dans le cadre d'un régime sportif strict. Elle s'intègre également très bien dans un mode de vie sain. L'adjonction de protéines renforce l'impression de satiété et évite les fringales subites dans la journée. Un bon moyen pour vous aider à atteindre vos objectifs. Le plus grand avantage de la poudre de protéines est que vous pouvez l'utiliser de plusieurs manières. Ne vous limitez pas aux shakes protéinés, vous allez être surpris de découvrir es nombreux moyens de l'intégrer à votre alimentation quotidienne. Dans ce livret, nous vous proposons de nombreuses recettes délicieuses et saines, ainsi que des astuces



PROTEIN POW(D)ER

LA STAR DES PROTÉINES EN POUDRE : LA WHEY

La protéine en poudre la plus utilisée est issue du lactosérum, whey en anglais.

Le lactosérum est un sous-produit de la production fromagère. Il est issu d'une réaction lors de l'ajout de présure au lait utilisé pour fabriquer le fromage.

Ce liquide riche est ensuite asséché et devient une poudre à très haute teneur en protéines. Cette poudre contient en outre beaucoup de vitamines, de minéraux et environ la moitié des sucres laitiers (lactose) naturels du lait. Une fois l'eau évaporée et la poudre séchée, on peut y ajouter des produits divers pour créer un produit final prêt à consommer : arômes et édulcorants pour le goût, colorants naturels pour la couleur, de la lécithine pour une meilleure solubilité. Le produit final

est donc tout à fait adapté aux besoins et aux envies du consommateur.

DIFFÉRENTES PROTÉINES

Les protéines en poudre se présentent sous différentes sortes, tailles, goûts et compositions selon les fabricants. Pas étonnant qu'il soit parfois difficile de s'y retrouver et de trouver la plus adaptée à ses objectifs. Pour vous y aider, voici les caractéristiques et différences entre Whey, caséine, protéines de blanc d'œuf et protéines végétales.

LA POUDRE DE WHEY SOUS TOUTES SES COUTURES

La protéine de lactosérum, commercialisée sous le nom anglophone de Whey, est la protéine en poudre la plus utilisée et la plus connue. La transformation du

lactosérum permet de fabriquer différents types de whey, l'isolat, le concentré ou l'hydrolysat.

Le concentré de Whey est le produit le moins modifié et, pour cette raison, le plus riche en lactose. L'isolat de Whey contient pour sa part moins de lactose grâce au processus de filtration utilisé, pour une teneur en protéines plus élevée. La Whey hydrolysée, ou hydrolysat de Whey, est quant à elle absorbée vite et bien par le corps grâce au processus de modification par acides ou par enzymes. Ces trois types de poudres s'utilisent en shake après l'entraînement.

CASÉINE

La caséine est, comme le Whey, une protéine issue du lait. On l'appelle aussi la protéine lente. Elle est libérée et absorbée



VOTRE CORPS
MÉRITE LE MEILLEUR.
QUAND L'ENTRAÎNEMENT
SE FAIT EXIGEANT, VOUS
AVEZ BESOIN D'UN
SUPPLÉMENT EN
PROTÉINES.

plus lentement dans le corps. La caséine, comme le lactosérum, contient tous les acides aminés essentiels, mais composés de manière différente. La caséine est largement utilisée avant de dormir ou dans les temps de repos pour fournir suffisamment de protéines au corps.

PROTÉINE DE BLANC D'ŒUFS EN POUDRE

La protéine de blanc d'œufs en poudre est faite d'œufs de poules. C'est une forme de protéine très pure. La protéine de blanc d'œufs en poudre ne contient généralement ni sucres, graisses et glucides et a une valeur nutritionnelle élevée. Cela en fait donc une protéine parfaitement absorbable par le corps. Elle est idéale pour les adeptes de sport et de bodybuilding, mais convient également dans le cadre d'un régime.

PROTÉINES VÉGÉTALES EN POUDRE

Il existe de nombreuses alternatives vegan aux protéines d'origine animale. Les plus connues sont fabriquées à partir de soja, de riz (brun en particulier), de chanvre ou de pois. Ces protéines en poudre sont entièrement végétales et contiennent des protéines et des acides aminés naturels. Les protéines en poudre végétales sont des substituts parfaits si vous ne souhaitez pas consommer de produits d'origine animale. Prenez en compte que le goût et la structure des shakes protéinés végétaux sont différents des protéines en poudre classiques. Astuce : pour un goût plus sucré, mélangez les protéines en poudre avec un fruit.

COMMENT LES UTILISER ?

Les protéines en poudre sont très faciles à utiliser. Mélangées à de l'eau ou du lait, elles deviennent un shake facile à emporter et à consommer. La cuillère doseuse fournie dans le pot permet d'utiliser la juste quantité. Les protéines en poudre sont aussi délicieuses et tout aussi efficaces dans un smoothie vert ou dans votre yaourt, votre fromage blanc ou dans vos flocons d'avoine. Avec leurs saveurs variées, elles permettent de gagner en calories mais aussi en goût. Gagnant-gagnant ! Les protéines en poudre sont également très faciles à utiliser en pâtisserie. Si les recettes vous semblent fades, les protéines parfumées en boosteront le goût. Essayez-le et vous serez émerveillé par les possibilités offertes par les protéines en poudre. *The sky is the limit!*

MEET THE BODY & FIT FAMILY!

La famille Body & Fit est composée d'une vaste gamme de différentes protéines en poudre. Tous les produits contiennent les meilleures protéines, aussi délicieuses que bien absorbables. Quelle version vous conviendra ? Découvrez pour chacune la composition et les indications et adoptez celle qui convient à votre situation et à vos objectifs. À vous de jouer !



WHEY PERFECTION

La Whey Perfection est le numéro 1 des shakes protéinés de protéine de Whey ! Avec 22,7 grammes de protéines par dose, 5 grammes de BCAA, seulement 100 calories et 1,4 grammes de glucides, la Whey Perfection vous aidera à gagner en résultats. Offrez le meilleur à vos muscles et optez pour la Whey Perfection, la perfection en poudre.



SMART PROTEIN

Smart Protein est la formule préférée des régimes pauvres en glucides et des régimes protéinés. La Smart Protein n'a pas seulement délicieusement parfumée. Elle possède également d'excellentes valeurs nutritionnelles, avec seulement 90 calories et 1,7 grammes de glucides. La Smart Protein est également enrichie en vitamines et minéraux, L-carnitine, vitacholine et plus encore !



ISOLATE PERFECTION

Isolate Perfection est parfait jusque dans les plus petits détails. Avec une teneur élevée en protéines, c'est la poudre la mieux absorbée par le corps et la plus faible teneur en graisses de la gamme, l'Isolate Perfection est un vrai champion. Ce shake contient 23,3 grammes de protéines, contient 100 % d'isolat de Whey sans sucres ajoutés. L'Isolate Perfection est la poudre plus faible en lactose.



MICELLAR CASEIN PERFECTION

Micellar Casein Perfection est une formule unique qui se distingue par la libération équilibrée des protéines lentes. Là où toutes les autres protéines décrochent, Micellar Casein Perfection continue à agir efficacement, jour et nuit. Un shake parfait à consommer avant d'aller dormir, avec pas moins de 20 grammes de protéines.



VEGAN PROTEIN

Vegan Protein contient végétale et contient pas moins de 15 grammes de protéines et seulement 98 calories par shake. Vegan Protein est enrichi de 31 extraits de légumes, de superfoods et de fruits et convient parfaitement à un mode de vie actif, un régime pauvre en glucides ou protéiné, comme en-cas équilibré. Sans sucres ajoutés !

LE BONHEUR NE S'ACHÈTE PAS. MAIS LA PROTÉINE EN POUDRE, OUI. CE QUI EST PRESQUE PAREIL.

RECETTES



Dans toutes les recettes, la **Whey Perfection** est donnée comme ingrédient de référence. Vous pouvez toutefois choisir d'utiliser votre poudre de protéines préférée dans chaque recette.

Vous utilisez des protéines en poudre neutres ? Gardez à l'esprit que cette poudre a un goût moins sucré et que vous n'ajoutez pas de goût sucré. Dans ce cas, vous nous conseillez d'ajouter du miel, du sucre de fleur de noix de coco, de la banane ou des dattes pour un goût plus sucré.

ASTUCE !

Décorez les glaces avec vos toppings préférés après les avoir trempées dans le chocolat.



Amazing MAGNUMS

Healthy snack

8 GLACES

MODE DE PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- × 500 grammes de **fromage blanc maigre**
- × 1 cuillère doseuse de **Whey Perfection***, vanille
- × 4 **dattes***, dénoyautées
- × 1 c. à s. de **pâte à tartiner aux cacahuètes***
- × 100 grammes de **chocolat noir > 70 %***

USTENSILES SUPPLÉMENTAIRES

Moules à glaces

Versez le fromage blanc dans un bol et mélangez-le avec les protéines en poudre. Remplissez les moules à glace avec le mélange de fromage blanc et de protéines au 3/4. Mettez-les dans le congélateur pendant une demi-heure. Laissez les dattes tremper pendant un moment dans un bol d'eau chaude. Mettez les dattes dans un robot de cuisine ou dans un blender avec la pâte à tartiner aux cacahuètes et une cuillère à café d'eau. Mixez jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Sortez les moules à glace du congélateur et couvrez le fromage blanc congelé avec la pâte à dattes. Remettez-les au congélateur pendant au maximum une heure. Faites fondre le chocolat au bain-marie. Enlevez les glaces des moules et trempez-les dans le chocolat. Mettez-les sur une assiette recouverte de papier cuisson ou aluminium et mettez-les un congélateur pendant un moment. Savourez !

À SAVOIR La protéine de Whey contient des protéines complètes et tous les acides aminés essentiels. En outre, les protéines en poudre contiennent des vitamines et minéraux naturels et une haute teneur en BCAA.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR GLACE

ÉNERGIE **159 KCAL** | GRAISSES

6,5 GRAMMES | GLUCIDES **14**

GRAMMES | FIBRES **2,5 GRAMMES**

| PROTÉINES **10 GRAMMES**

* Disponible chez Body & Fit

ASTUCE !

Ajoutez des graines et des noix dans la pâte pour plus de saveur et de croquant.



Choco

BANANA BREAD

Picknick proof

12 MORCEAUX

MODE DE PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- × 100 g **Ultra Fine Oats***
- × 50 g de **farine d'amande**
- × 1 cuillère doseuse de **Whey Perfection***, vanille × 3 **bananes mûres** × 50 g de **dattes*** denoyautées × 3 **œufs** × 30 g de **noix*** × ½ c. à c. de **poudre de vanille*** × 1 c. à c. de **cannelle**
- × Pincée de **sel**
- × ½ c. à c. de **levure chimique**
- × ½ c. à c. de **poudre de cacao***
- × 40 g de **chocolat noir > 70 %***

Préchauffez le four à 180 °C. Mettez l'Ultra fine Oats, la farine d'amande et la Whey Perfection dans un bol. Pelez les bananes puis mettez-les avec les dattes dénoyautées et les œufs dans le blender. Mixez le tout jusqu'à ce que le mélange soit homogène puis ajoutez le mélange à la farine. Ajoutez ensuite la vanille en poudre, la cannelle, le sel et la levure chimique et mélangez bien le tout. Chemisez un moule à cake avec du papier cuisson et versez la moitié de la pâte dedans. Mélangez la pâte restante dans le bol avec la poudre de cacao, puis ajoutez-la au reste de la pâte. Passez ensuite le manche d'un couteau en diagonale dans la préparation pour créer les marbrures. Faites cuire le cake pendant 50 à 60 minutes au four. Laissez refroidir. Faites fondre le chocolat au bain-marie et répartissez le chocolat sur le pain de bananes refroidi. À déguster nature ou tartiné de Pâte à tartiner aux cacahuètes* ou de Smart Fruit Spread*.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION
ÉNERGIE **155 KCAL** | GRAISSES **7 GRAMMES**
| GLUCIDES **14,5 GRAMMES** | FIBRES
3 GRAMMES | PROTÉINES **6,5 GRAMMES**

* Disponible chez Body & Fit

BODY&FIT

Choco

CHIP COOKIES

Start baking

8 COOKIES

MODE DE PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- × 3 **dattes***, dénoyautées
- × 40 grammes de **farine d'aman-**
de* × 1 cuillère doseuse **Whey**
Perfection*, chocolat ou vanilla
- × 30 grammes de **beurre de ca-**
cahuètes* ou de **pâte de noix***
- × 20 grammes de **chocolat noir**
>70 %*

Préchauffez le four à 180 °C. Faites tremper les dattes brièvement dans un bol d'eau chaude. Mixez-les à l'aide d'un blender ou de votre robot de cuisine, jusqu'à obtention d'un mélange uniforme. Mettez la farine d'amande avec la poudre de protéines et le beurre de cacahuètes dans un saladier. Travaillez les ingrédients avec vos mains. Râpez le chocolat noir et incorporez-le à la préparation. Chemisez une plaque de four avec du papier cuisson. Formez 8 boules de même taille et disposez-les sur la plaque. Ensuite, aplatissez les boules. Si la pâte colle, essayez de mouiller vos doigts pour que ça soit plus facile. Enfourez la plaque et faites cuire les biscuits pendant 12 minutes.

ASTUCE !

Astuce ! Utilisez pour cette recette notre pâte à tartiner biologique de cacahuètes crunchy. Faite des cacahuètes à 100 % biologiques au goût Crunchy.

VALEURS NUTRITIONELLES PAR COOKIE

ÉNERGIE **112 KCAL** | GRAISSES **5 GRAMMES** | GLUCIDES **9,5 GRAMMES** |
FIBRES **1,5 GRAMMES** | PROTÉINES **6,5 GRAMMES**

* Disponible chez Body & Fit

BODY&FIT

Crazy DONUT SHAKE

Ultimate cheat

1 PERSONNE

MODE DE PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- × 1 cuillère-doseuse de **Whey Perfection***, chocolate ou chocolate brownie
- × 250 ml de **lait écrémé** ou **végétal**
- × 1 **donut** (voir la recette de page 12)
- × 1 c. à s. de **Whey Choco***
- × 100 grammes de **fruits congelés***
- × ½ cuillère doseuse de **Micellar Casein Perfection***

GARNITURE

Tout ce qui pourrait vous plaire ! Go craaaazy ! Nous sommes partants pour ces produits de Body & Fit :

- × **Crunch & Cream cookies***
- × **Morceaux de cacahuètes***
- × **Flocons de noix de coco***
- × **Smart Chocolate***
- × **Smart Break***
- × **Whey Protein Balls***
- × **Chocolate Moment***
- × **Whey Crunch Chocolate***

Préparez le shake protéiné en mélangeant de la poudre de protéines avec le lait dans un shaker ou un blender. Mettez une fine couche de Wheychoco sur le bord du verre et recouvrez de noix, graines ou autres. Versez le shake protéiné dans le verre. Posez le donut sur ce verre. Faites ensuite le fluff. Placez le fruit congelé dans un blender (puissant) ou robot de cuisine et moulez finement. Mettez le fruit moulu dans un bol et y ajoutez la Micellar Casein Perfection. Fouettez le mélange avec un mixeur jusqu'à obtention d'une masse légère et onctueuse. Vous observerez que le volume va s'accroître. Répartissez une touffe de fluff protéiné sur le donut au-dessus du verre. Complétez le tout avec votre garniture préférée et servez avec une paille ! Et voilà : votre craaaaaazy donut shake est prêt !

VALEURS NUTRITIONELLES, HORMIS GARNITURE

ÉNERGIE **504 KCAL** | GRAISSES **11 GRAMMES** | GLUCIDES **45 GRAMMES** | FIBRES **5 GRAMMES** | PROTÉINES **55 GRAMMES**

* Disponible chez Body & Fit

BODY&FIT

ASTUCE !

Voulez-vous vous éclater tout à fait ? Ajoutez alors du fruit ou roulez votre glace-sandwich dans des éclats de cacao, des noix, du Whey Crunch ou tout autre régal.

Creamy

ICE SANDWICH

Keep it cool

4 GLACES

MODE DE PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- × 2 **Clean Protein Bars***
- × 2 **bananes**, congelées
- × 400 grammes de **yaourt à la grecque 0% de mat. gr.**
- × 1 cuillère doseuse de **Whey Perfection***, cookies & cream
- × Une pincée de **poudre de vanille***
- × 1 c. à s. de **cacao en poudre***

USTENSILES SUPPLEMENTAIRES

Blender

Préchauffez le four à 180 °C. Chemisez une plaque de four de papier cuisson. Coupez la Clean Protein Bar en 8 parts égales et déposez-les sur la plaque. Enfourez et faites cuire pendant 2 minutes. Sortez la plaque du four, aplatissez les morceaux de la barre et remettez-les au four. Faites cuire encore 3 à 5 minutes. Sortez les biscuits du four et laissez-les refroidir.

Pour la préparation de la glace, mixez les bananes avec le yaourt à la grecque, les protéines en poudre et la vanille en poudre dans un blender. Mixez jusqu'à obtention d'un mélange homogène et versez-le dans un bol. Réservez. Mettez la moitié du mélange dans un autre bol. Mettez le cacao en poudre dans le mélange restant et remuez bien. Mettez les deux bols au congélateur et laissez solidifier pendant au moins 2 heures.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR GLACE

ÉNERGIE **236 KCAL** | GRAISSES

5 GRAMMES | GLUCIDES **17,5 GRAMMES**

| FIBRES **12,5 GRAMMES** | PROTÉINES

24 GRAMMES

Posez la moitié des biscuits de Clean Protein Bar sur une assiette. Sortez la glace du congélateur. Utilisez une cuillère à glace pour prendre une boule de la glace et déposez-la sur le biscuit. En fonction de la taille des biscuits, vous pouvez choisir d'y mettre 1 ou 2 boules. Puis, couvrez la glace d'un autre biscuit pour former un sandwich.

* Disponible chez Body & Fit

BODY&FIT

ASTUCE !

Également bon avec d'autres toppings, comme des pistaches, des morceaux de cacahuètes, des graines de courge ou des superfoods.



Delicious

DONUTS

Do nut worry

6 DONUTS

MODE DE PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- × 1 **banane mûre** (plus elle est mûre, mieux c'est) × 1 **œuf**
- × 2 **dattes***, dénoyautées
- × 40 grammes de **farine d'amande*** × 1 cuillère doseuse de **Whey Perfection***, goût vanille
- × 1 c. à c. de **levure chimique***
- × Une pincée de **vanille en poudre***
- × 40 grammes de **chocolat pur > 70%***
- × Un zeste d'**orange**, râpée

USTENSILES SUPPLÉMENTAIRES

Moule à donuts ou machine à donuts**

Préchauffez le four à 180 °C. Mettez la banane, l'œuf et les dattes dans un mixeur ou un robot de cuisine. Mixez jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Versez la farine dans un grand bol avec les protéines en poudre et la levure. Remuez le mélange dans le bol de farine. Ajoutez éventuellement une pincée de vanille en poudre. Beurrez le moule à donuts ou la machine à donuts, puis répartissez la pâte dans le moule.

Faites cuire les donuts 10 à 12 minutes au four ou dans la machine à donuts. Contrôlez la cuisson en piquant une brochette dans l'un des donuts. Si elle ressort propre, ils sont bien cuits. Laissez-les refroidir sur une grille. Faire fondre le chocolat au bain-marie. Trempez les donuts dans le chocolat et décorez de zeste d'orange ou d'un topping à votre goût.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR DONUT

ÉNERGIE **162 KCAL** | GRAISSES **8,5 GRAMMES**
| GLUCIDES **12,5 GRAMMES** | FIBRES **3 GRAMMES** | PROTÉINES **8 GRAMMES**

***Vous n'avez pas de moule à donuts ou de machine à donuts ? Vous pouvez également utiliser une plaque de four recouverte de papier cuisson en vous aidant de vos mains pour former des donuts avec la pâte. Le trou peut rétrécir à la cuisson, ne le faites donc pas trop petit.*

* Disponible chez Body & Fit

BODY&FIT

Frozen

YOGHURT BARK

Freezelicious

12 PORTIONS

MODE DE PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

× 500 grammes **yaourt à la grecque 0 % mat. gr.** × 1 cuillère doseuse de **Whey Perfection***, vanilla × **Fruits frais**, au choix

Mélangez le yaourt avec les protéines en poudre dans un bol. Versez le mélange dans un plat à four chemisé de papier cuisson. Décorez-le avec votre fruit préféré ou avec une autre garniture, comme des noix, graines, superfoods ou du chocolat. Mettez le plat au congélateur et laissez le mélange durcir pendant 3 à 4 heures. Placez le plat pendant un petit moment dans l'évier avec de l'eau et soulevez le frozen yoghurt avec le papier cuisson du plat à four. Enlevez le papier cuisson avec précaution. Coupez ou brisez en morceaux, pièces ou petites bouchées et conservez-les au congélateur. De cette façon, vous aurez toujours un en-cas frais et équilibré à portée de main !

ASTUCE !

Pour varier, vous pouvez opter pour différentes sortes de fruits. Et si vous voulez le rendre plus croustillant, ajoutez des noix, graines, du chocolat et des cookies.

VALEURS NUTRITIONNELLES, RECETTE ENTIÈRE

ÉNERGIE **366 KCAL** | GRAISSES **1,5 GRAMMES** | GLUCIDES **36,5 GRAMMES** | FIBRES **1,5 GRAMMES** | PROTÉINES **51 GRAMMES**

* Disponible chez Body & Fit

BODY&FIT

Fruity

CLOUD BREAD

Low carb treat

10 PAINS

MODE DE PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

× 3 œufs ou 90 grammes de
Liquid Egg Whites* × 3 c. à s.
de **cottage cheese** × 1 c. à c. de
levure chimique* × 15 grammes
(environ ½ cuillère doseuse) de
Whey Perfection*, vanilla × 1 c. à
c. de **cannelle** × 1 c. à s. de **miel***
× **Smart Cooking Spray***

OPTIONNEL COMME TOPPING

× **Fromage blanc maigre** × **Fruits
frais** × **Miel***

Préchauffez le four à 150 degrés. Séparez les blancs des jaunes et mettez les blancs d'œuf dans un bol dégraissé. Vous pouvez éventuellement dégraisser le bol en passant un demi-citron sur les parois. Battez le blanc d'œuf au batteur jusqu'à ce que le mélange reste accroché aux fouets. Versez le jaune d'œuf dans un bol et mélangez avec le cottage cheese, la levure chimique, les protéines, la cannelle et le miel. Ajoutez délicatement le mélange jaune d'œuf et cottage cheese dans le blancs montés en neige avec une maryse et mélez bien. Couvrez une plaque de four avec du papier cuisson et appliquez du Smart Cooking Spray. Versez la pâte en formant des petits cercles sur la plaque de four à l'aide d'une cuillère. Cuisez les pains pendant 18 à 20 minutes au milieu du four. Garnissez les pains de fromage blanc maigre, de fruits frais et éventuellement ajoutez une goutte de miel.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PAIN
ÉNERGIE **36 KCAL** | GRAISSES **1,5
GRAMMES** | GLUCIDES **2 GRAMMES** |
FIBRES **0 GRAMMES** | PROTÉINES
3,5 GRAMMES

À SAVOIR 1 cuillère doseuse de protéines en poudre pèse environ 25 à 28 grammes.

* Disponible chez Body & Fit

BODY&FIT

Funky

PROTEIN FLUFF

Fluff it your way

1 PERSONNE

MODE DE PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- × 200 grammes de **mangue congelée** et/ou d'**ananas congelé**
- × 100 ml de **lait écrémé**
- × 1 cuillère doseuse de **Micellar Casein Perfection***, vanilla

USTENSILES SUPPLÉMENTAIRES

- × **Mixeur puissant**
- × **Batteur ou robot de cuisine**

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR SHAKE

ÉNERGIE **235 KCAL** | GRAISSES

1 GRAMMES | GLUCIDES **30,5**

GRAMMES | FIBRES **2,5 GRAMMES** |

PROTÉINES **24 GRAMMES**

Mixez finement les fruits congelés dans un mixeur ou robot de cuisine. Transvasez dans un grand bol et ajoutez-y le lait écrémé ainsi que la poudre de Micellar Casein Perfection. Battez le mélange à l'aide d'un batteur jusqu'à obtention d'une préparation légère et crémeuse. Le volume augmentera beaucoup. Servez-le dans un verre et saupoudrez avec vos toppings préférés.

ASTUCE !

Le Protein Fluff est également délicieux en dessert équilibré ! Vous pouvez varier la recette avec différents fruits. Essayez par exemple des fraises, des framboises, de la banane, du melon ou des myrtilles.

* Disponible chez Body & Fit

BODY&FIT

ASTUCE!

Découpez le carrot cake en morceaux (sans topping) et conservez-le au congélateur.

Vous aurez ainsi toujours un en-cas délicieux sous la main.

Pratique à emporter, au bureau ou à l'école.



Kings

CARROT CAKE

Royal snack

12 PETITS CAKES

MODE DE PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- × 200 grammes d'**Ultra Fine Oats***
- × 50 grammes de **farine d'amande***
- × 2 cuillères doseuses de **Whey Perfection***, vanilla
- × 3 **œufs** ou 90 grammes de **Liquid Egg Whites***
- × 3 **dattes***, dénoyautées
- × 2 **bananes mûres**
- × 200 grammes de **carottes**, râpées
- × 50 grammes de **noix***, hachées
- × Zeste d'une demi-**orange**
- × 1 c. à s. de **levure**
- × Une pincée de **sel**
- × 2 c. à c. de **cannelle**

TOPPING OPTIONNEL

- × 400 grammes de **fromage blanc maigre**
- × 1 cuillère doseuse de **Whey Perfection***, vanilla
- × Lanières de **carotte crue**

Préchauffez le four à 175 °C. Mélangez les Ultra Fine Oats avec la farine d'amande et la Whey Perfection dans un grand bol. Mixez les œufs, les dattes et les bananes dans un mixeur pour obtenir une préparation lisse. Ajoutez-la au mélange des poudres puis mélangez bien. Ajoutez ensuite les carottes râpées, les noix, le zeste d'orange, la levure, le sel et la cannelle, puis mélangez bien le tout. Chemisez le moule à brownie d'un papier cuisson et versez-y le mélange. Cuisez le gâteau 30 à 35 minutes au milieu du four. Retirez le gâteau du four, puis laissez refroidir. Préparez en attendant votre topping en mélangeant le fromage blanc maigre aux protéines en poudre. Répartissez le topping sur le gâteau refroidi et décorez-le avec les lanières de carotte crue. Coupez-le en 12 carrés, puis servez.

VALEURS NUTRITIONELLES PAR PETIT CAKE (TOPPING INCLUS)

ÉNERGIE **220 KCAL** | GRAISSES **8 GRAMMES** | GLUCIDES **21 GRAMMES** | FIBRES **3,5 GRAMMES** | PROTÉINES **15 GRAMMES**

* Disponible chez Body & Fit

Lovely

RED VELVET CUP CAKES

Be my valentine

12 CUPCAKES

MODE DE PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- × 75 grammes de **farine d'amande***
- × 75 grammes d'**Ultra Fine Oats***
- × 1 cuillère doseuse de **Whey Perfection***, vanille
- × 4 **dattes***, dénoyautées
- × 200 grammes de **betteraves rouges cuites**
- × 2 **bananes mûres**
- × 3 **œufs**
- × 1 c. à c. de **vanille en poudre***
- × 1 c. à c. de **levure chimique**
- × Pincée de **sel**
- × 300 grammes de **yaourt à la grecque épais** ou de **Skyr**
- × 1 cuillère doseuse de **Smart Protein***, vanille
- × 2 **fraises** ou **framboises**

Préchauffez le four à 180 °C. Mettez la farine d'amande, l'Ultra Fine Oats et la poudre de protéines dans un bol. Trempez les dattes brièvement dans de l'eau chaude. Mettez les betteraves, les bananes, les œufs et les dattes dans le blender et mixez jusqu'à obtention d'une masse lisse. Versez le mélange dans le bol et mélangez avec la farine. Ajoutez la vanille en poudre, la levure chimique et le sel et mélangez bien. Répartissez la pâte dans 12 moules à muffins et cuisez les petits gâteaux 30 minutes au milieu du four. Laissez les gâteaux bien refroidir et préparez le glaçage en attendant. Mélangez le yaourt à la grecque avec la Smart Protein et écrasez les fraises ou les framboises dedans. Le mélange doit devenir lisse et rose pâle. Mettez le mélange dans une poche à douille et appliquez le glaçage sur les cupcakes refroidis.

VALEURS NUTRITIONELLES PAR CUPCAKE

ÉNERGIE **165 KCAL** | GRAISSES **5,5 GRAMMES** | GLUCIDES **16 GRAMMES** | FIBRES **3 GRAMMES** | PROTÉINES **11 GRAMMES**

* Disponible chez Body & Fit

ASTUCE !

Pour varier, ajoutez différentes sortes de fruits frais, de graines et de noix.



Morning

BIRCHER MUESLI

Start fruity

1 PERSONNE

MODE DE PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- × 40 grammes de **flocons d'avoine*** × 200 ml de **lait écrémé** ou **végétal** × 1 cuillère doseuse de **Whey Perfection***, vanille
- × 50 grammes de **fruits frais**, au choix. Par exemple des fraises, myrtilles et framboises × ½ c. à s. de **graines de courge***

Mélangez les flocons d'avoine, le lait et la poudre de protéines dans un bol ou un pot en verre. Ajoutez les fruits et les graines de courge et laissez reposer une nuit au réfrigérateur. Le lendemain le lait est absorbé et vous pouvez savourer un petit-déjeuner délicieux ! C'est également une préparation idéale à emporter si vous le préparez dans une boîte de conservation ou un pot en verre.

Préférez-vous du porridge chaud ? Dans ce cas, mettez simplement les ingrédients dans une casserole et chauffez le tout pendant 3 à 5 minutes.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PERSONNE

ÉNERGIE **448 KCAL** | GRAISSES **10,5 GRAMMES** | GLUCIDES **43 GRAMMES** | FIBRES **7 GRAMMES** | PROTÉINES **40 GRAMMES**

À SAVOIR

La poudre de protéines ne doit pas se substituer à une nutrition saine, mais on peut la considérer comme complémentaire à un mode de vie actif et équilibré.

* Disponible chez Body & Fit

Muscle

MUFFINS

Easy peasy

10 MUFFINS

MODE DE PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

× 3 œufs × 3 dattes*, dénoyautées × 60 grammes de **farine d'épeautre*** × 2 c. à s. **d'huile de noix de coco*** × 1 c. à c. de **levure chimique** × 1 cuillère doseuse de **Whey Perfection***, vanille × 1 **poire mûre**, découpée en morceaux × 30 grammes de **noix de pécan***, hachées

Préchauffez le four à 180 °C. Mixez les œufs et les dattes dans un mixeur jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Versez la farine dans un grand bol, puis mélangez avec les œufs et les dattes. Ajoutez-y l'huile de noix de coco, la levure et les protéines en poudre et mélangez jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Ajoutez en dernier les morceaux de poire et les noix de pécan hachées à la pâte. Mettez les moules en papier pour muffins dans le moule à muffins et remplissez-les de pâte. Faites cuire les muffins pendant 25 minutes au milieu du four.

ASTUCE !

Envie de quelque chose d'autre que des poires et noix de pécan ? Optez par exemple pour des myrtilles avec des noix ou des framboises avec des graines de courge.

Miam !

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR MUFFIN

ÉNERGIE **110 KCAL** | GRAISSÉS **5,5 GRAMMES** | GLUCIDES **9 GRAMMES** | FIBRES **1 GRAMME** | PROTÉINES **5 GRAMMES**

* Disponible chez Body & Fit

BODY&FIT

ASTUCE !

Couvrez votre shake avec un donut fait maison avec les mêmes toppings avant de servir.

Succès garanti !

(voir recette p. 12)



Perfect

POWER SHAKES

Shake it baby

SHAKE FRAMBOISE

× 100 grammes de **framboises**, congelées × 1 cuillère doseuse de **Whey Perfection***, raspberry milkshake × 250 ml d'**eau** ou de **lait écrémé** × **Framboises fraîches**, pour la garniture

MODE DE PRÉPARATION

Mettez la poudre de protéines avec l'eau ou le lait écrémé ainsi que les framboises congelées dans le mixeur. Mixez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de morceaux. Servez le shake dans un verre avec une paille et garnissez de framboise.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR SHAKE
ÉNERGIE **296 KCAL** | GRAISSES
1,5 GRAMMES | GLUCIDES **33,5 GRAMMES** | FIBRES **3 GRAMMES** | PROTÉINES **34 GRAMMES**

SHAKE CAFÉ GLACÉ

× 1 **espresso**, refroidi × 1 cuillère doseuse de **Whey Perfection*** × **chocolat** ou **vanilla** × 250 ml d'**eau** ou de **lait** × **1/2 banane**, congelée × Petite poignée de **glaçon**

MODE DE PRÉPARATION

Mettez l'espresso, la poudre de protéines, l'eau ou le lait, la banane congelée et les glaçons dans le mixeur. Mixez jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Versez-le dans un verre. Option : remplacez les glaçons en mettant votre shake 30 minutes au congélateur.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR SHAKE
ÉNERGIE **254 KCAL** | GRAISSES
1,5 GRAMMES | GLUCIDES **26,5 GRAMMES** | FIBRES **2 GRAMMES** | PROTÉINES **32 GRAMMES**

SHAKE SNICKERS

× 1 cuillère doseuse de **Whey Perfection***, **chocolat** × 250 ml d'**eau** ou de **lait** × 1 c. à s de **beurre de cacahuète en poudre*** × **1/2 c. à s. de Whey Isolate Crispy*** × **1/2 c. à s. de morceaux de cacahuètes***

MODE DE PRÉPARATION

Mettez la poudre de protéines avec l'eau ou le lait et les morceaux de cacahuètes dans un shaker ou un mixeur. Mixez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de morceaux. Servez-le dans un verre et finissez-le avec des crispies et des morceaux de cacahuètes.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR SHAKE
ÉNERGIE **343 KCAL** | GRAISSES
6,5 GRAMMES | GLUCIDES **22,5 GRAMMES** | FIBRES **3,5 GRAMMES** | PROTÉINES **47 GRAMMES**

* Disponible chez Body & Fit

BODY&FIT

ASTUCE !

Manque de temps ou d'envie pour préparer la pâte à crêpes vous-même ? Dans ce cas, choisissez une de nos préparations toutes-prêtes. Facile et très bonne !



Power

PANCAKES

Start stacking

6 PANCAKES

MODE DE PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- × 1 **banane** × 2 **œufs** × 100 grammes d'**Ultra Fine Oats** × 1 cuillère doseuse de **Whey Perfection***, goût au choix × 1 c. à c. de **levure** × Une pincée de **sel** × 200 ml de **lait écrémé**
- × Huile de **noix de coco*** ou **Smart Cooking Spray***, pour la cuisson

OPTIONNEL

Mix tout-prêt : **Smart Protein Préparation pour crêpes***, **Sports Pancakes***, **Low Calorie Pancake Mix*** ou **Vegan Pancake Mix***

Mettez la banane avec les œufs dans un blender. Mixez bien jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Puis, ajoutez Ultra Fine Oats avec les protéines, le sel et le mélange bananes-œufs dans un bol. Remuez bien à l'aide d'un fouet jusqu'à obtention d'une pâte sans grumeaux. Ajoutez du lait en ajustant la quantité en fonction de la consistance souhaitée. Pour des crêpes plus épaisses, ajoutez moins de lait et pour des crêpes plus fines, ajoutez-en plus. Faites chauffer une poêle avec de l'huile de noix de coco ou notre Smart Cooking Spray. Faites cuire les pancakes sur les deux côtés, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Continuez jusqu'à ce qu'il vous ne reste plus de pâte. Délicieuses avec une garniture de fromage blanc, amandes, myrtilles et du chocolat noir râpé.

ASTUCE ! Pour des crêpes légères, battez les blancs en neige et ajoutez-les délicatement à la pâte à l'aide d'une maryse. Le fait de battre les blancs ajoute de l'air à la pâte, ce qui la rend légère.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PANCAKE
ÉNERGIE **137 KCAL** | GRAISSES **3 GRAMMES**
| GLUCIDES **16,5 GRAMMES** | FIBRES **1,5 GRAMMES** | PROTÉINES **9,5 GRAMMES**

* Disponible chez Body & Fit

BODY&FIT

ASTUCE !

Utilisez les fruits qu'il vous reste comme garniture.

Rainbow CHEESECAKE

Colour your day

8 PARTS

MODE DE PRÉPARATION

INGRÉDIENTS BISCUIT

- × 4 **dattes***, dénoyautées
- × 75 grammes de **Ultra Fine Oats***
- × 75 grammes de **poudre d'amande***
- × 2 c. à s. d'**huile de noix de coco***
- × 1 c. à s. de **poudre de cacao***

INGRÉDIENTS COUCHE DU CHEESECAKE

- × 600 grammes de **fromage blanc**
- × 1 cuillère doseuse de **Whey Perfection***, vanilla
- × des **fruits**, au choix par ex. de l'ananas, des fraise, des fruits des bois, du kiwi, du melon et de la framboise
- × 2 c. à s. de **sirop de fleur de coco** ou du **miel***
- × 1 c. à c. d'**agar-agar**

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PART

ÉNERGIE **210 KCAL** | GRAISSES **8 GRAMMES**
| GLUCIDES **22 GRAMMES** | FIBRES
4,5 GRAMMES | PROTÉINES **13,5 GRAMMES**

* Disponible chez Body & Fit

Trempez brièvement les dattes dans de l'eau chaude. Mixez-les finement dans un mixeur ou robot de cuisine. Mélez les dattes aux autres ingrédients dans du biscuit dans un grand bol, puis pétrissez-les ensemble. Couvrez le fond du moule amovible avec la pâte et appuyez bien. Pour avoir un fond plus croustillant vous pouvez le faire cuire 15 minutes dans un four préchauffé à 180 °C.

Mettez 100 grammes de fromage blanc dans le mixeur avec 1/6ème de la poudre de protéines et des fruits de la couleur avec laquelle vous souhaitez commencer. Mixer jusqu'à obtention d'un mélange lisse. Ajoutez-y une partie du sirop de fleur de coco pour rendre la couche du cheesecake légèrement sucrée. Goûtez couche par couche le mélange de fromage blanc et fruits pour voir si c'est assez sucré, car certains fruits sont moins sucrés que d'autres et peuvent bénéficier d'un peu plus de sirop. Mettez le mélange dans une petite casserole et ajoutez-y 1/6ème c. à c. d'agar-agar. Faites chauffer jusqu'à ébullition et continuez à mélanger au fouet. Retirez la casserole du feu, puis étalez le mélange sur la base du cheesecake. Mettez le cheesecake au frigo et laissez chaque couche prendre avant de continuer avec la couche suivante. Répétez couche par couche. Si vous commencer trop tôt avec la prochaine couche, les couleurs vont s'entremêler. Lorsque vous avez fait toutes les couches, laissez le cheesecake 2 à 3 heures au réfrigérateur pour qu'il durcisse.

BODY&FIT

ASTUCE !

Vous pouvez aussi faire ce gâteau dans un moule carré. Ainsi, vous pourrez le couper en cubes, ce qui vous fournit des bouchées Smart Break parfaites.

Smart

BREAK CHEESECAKE

Keep it smart

12 MORCEAUX DE TARTE

MODE DE PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- × 8 pièces de **Smart Break***
- × 20 grammes d'huile de **noix de coco***
- × 500 grammes de **fromage blanc**
- × 200 grammes de **fromage à la crème light**
- × 2 cuillères doseuses de **Whey Perfection***, white chocolate
- × 6 feuilles de **gélatine**

TOPPING

- × 4 pièces de **Smart Break***
- × 30 grammes de **noisettes***, écrasées

Chemisez le moule à gâteau (22 cm) de papier cuisson. Émiettez les biscuits Smart Break (astuce : utilisez un blender). Faites fondre l'huile de noix de coco dans une casserole. Mélangez les miettes de Smart Break avec l'huile de noix de coco dans un bol. Mettez le mélange dans un moule à gâteau et répartissez-le sur le fond. Appuyez bien dessus à l'aide du côté bombé d'une cuillère. Placez le moule quelques minutes au réfrigérateur. Continuez entre-temps la préparation de la garniture. Faites tremper les feuilles de gélatine pendant 5 minutes dans de l'eau froide. Mélangez le fromage blanc, le fromage à la crème et la poudre de protéines jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Sortez les feuilles de gélatine de l'eau et essorez-les. Mettez 6 cuillères à soupe du mélange de fromage blanc dans une casserole et ajoutez les feuilles de gélatine. Faites chauffer à feu doux. Remuez bien jusqu'à ce que les feuilles de gélatine aient complètement fondu. Mélangez le fromage blanc chauffé dans le mélange froid dans le bol. Remuez bien le tout et répartissez le mélange sur le fond du moule à gâteaux. Laissez durcir la tarte au moins 2 à 3 heures au réfrigérateur. Coupez les Smart Breaks pour la garniture en 4 morceaux. Garnissez la tarte des morceaux de Smart Break et des noisettes. Bon appétit !

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR MORCEAU
ÉNERGIE **226 KCAL** | VET **16 GRAMMES** |
GLUCIDES **8 GRAMMES** | FIBRES
3,5 GRAMMES | PROTÉINES **14 GRAMMES**

* Disponible chez Body & Fit

BODY&FIT

Super SMOOTHIES

Get smooth

SMOOTHIE AVOCATS MYRTILLE

× 250 ml d'eau × 1 cuillère doseuse de **Whey Perfection***, vanille × 50 grammes de **myrtilles** × ¼ d'**avocat**, dénoyauté × 1 c. à c. d'**huile de lin** × Une pincée de **vanille en poudre**

MODE DE PRÉPARATION

Mettez l'eau, la poudre de protéines, les myrtilles et l'avocat dans le mixeur. Ajoutez l'huile de lin et la vanille en poudre, puis mixez le tout jusqu'à ce soit lisse. Versez-le dans un verre ou dans un gobelet pour *on the go*.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR SMOOTHIE
ÉNERGIE **238 KCAL** | GRAISSES **11 GRAMMES** | GLUCIDES **5,5 GRAMMES** | FIBRES **4 GRAMMES** | PROTÉINES **24,5 GRAMMES**

AÇAÏ SMOOTHIE BOWL

× 200 ml de **lait écrémé** × 1 **banane congelée** × 1 cuillère doseuse de **Whey Perfection***, vanille × ½ c. à s. de **poudre d'açaï**

MODE DE PRÉPARATION

Mettez tous les ingrédients dans le mixeur. Mixez jusqu'à obtention d'un mélange onctueux, puis versez dans un bol. Finissez-le en garnissant avec vos toppings préférés, comme par exemple des fruits, des noix, des graines ou des superfoods !

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR SMOOTHIE
ÉNERGIE **338 KCAL** | GRAISSES **2,5 GRAMMES** | GLUCIDES **47 GRAMMES** | FIBRES **3,5 GRAMMES** | PROTÉINES **31,5 GRAMMES**

SMOOTHIE GREEN

× 200 ml de **lait écrémé** × 1 **banane** × 50 grammes d'**ananas congelé** × 1 cuillère doseuse de **Whey Perfection***, goût vanille × 2 petites poignées de **roquette** × 1 cc de **graines de chanvre*** ou de **graines de chia***

MODE DE PRÉPARATION

Mettez tous les ingrédients dans le mixeur et mixez jusqu'à obtention d'un smoothie lisse. Servez-le dans un verre avec une paille ou emmenez-le dans un gobelet pour la route.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR SMOOTHIE
ÉNERGIE **339 KCAL** | GRAISSES **4 GRAMMES** | GLUCIDES **41 GRAMMES** | FIBRES **5,5 GRAMMES** | PROTÉINES **32,5 GRAMMES**

* Disponible chez Body & Fit

BODY&FIT

Sweet

POTATO BROWNIES

For chocoholics

12 BROWNIES

MODE DE PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

× 2 **patates douces** moyennes (environ 425 grammes) × 4 **dattes***, dénoyautées × 70 grammes de **Ultra Fine Oats*** × 60 grammes de **poudre d'amande*** × 2 c. à s. de **sirop de fleur de coco*** × 4 c. à s. de **poudre de cacao*** × 20 grammes de **Whey Perfection***, chocolat ou vanille × Une pincée de **sel**

TOPPING

× 20 grammes de **poudre de cacao*** × 2 c. à s. de **éclats de cacao nibs***

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR BROWNIE

ÉNERGIE **150 KCAL** | GRAISSES

5 GRAMMES | GLUCIDES **20 GRAMMES** |

FIBRES **4,5 GRAMMES** |

PROTÉINES **5,5 GRAMMES**

Épluchez les patates douces, puis coupez-les en petits cubes. Cuisez les patates douces en 25 minutes. Ensuite égouttez-les et laissez-les se refroidir. Mettez les dattes dans un grand bol d'eau chaude et laissez-les macérer un peu. Préchauffez entre-temps le four à 180 degrés. Mettez le Ultra Fine Oats, la poudre d'amande, le sirop de fleur de coco, la poudre de cacao, la poudre de protéine et le sel dans un grand bol. Mettez les patates douces dans un mixeur (peut être également un mixeur plongeant) et mélangez jusqu'à obtention d'un résultat lisse. Ajoutez le mélange de dattes et patates dans le grand bol et remuez bien. Si la pâte est trop épaisse vous pouvez ajouter un soupçon de lait d'amande. Couvrez le moule à brownie de papier cuisson et répartissez la pâte dans le moule. Cuisez les brownies en 35 à 40 minutes au four. Laissez bien refroidir les brownies. Répartissez la poudre de cacao (à l'aide d'une passoire) au-dessus du brownie avec les éclats de cacao. Coupez le brownie en 12 brownies carrés.

* Disponible chez Body & Fit

BODY&FIT

ASTUCE !

Quand vous choisissez une poudre de protéines au goût vanille, vous pouvez ajouter encore 1 c. à c. de poudre de cacao pour obtenir un goût de chocolat intense.

Tasty

OREO TIRAMISU

Coffee o'clock

8 PORTIONS

MODE DE PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- × 1 **expresso** × 150 grammes **Smart Protein Cookies***
- × 500 grammes de **fromage blanc** × 1 cuillère doseuse de **Whey Perfection***, chocolate ou vanilla × 75 grammes de **Crunch & Cream Cookies*** ou **Oreo's**
- × 100 grammes de **fraises fraîches**

USTENSILES SUPPLÉMENTAIRES

Plat à four

Mettez l'expresso dans une assiette creuse. Trempez les Smart Protein Cookies dans l'expresso et répartissez-les sur le fond du plat à four. Mélangez le fromage blanc avec la poudre de protéines dans un grand bol. Mettez 4 Crunch & Cream Cookies dans un mixeur et broyez-les finement. Ajoutez les Cookies pulvérisés au mélange de fromage blanc et poudre de protéines, puis mélangez bien le tout. Répartissez la préparation sur le fond du plat et lissez bien avec une spatule. Brisez le restant des Crunch & Cream Cookies et répartissez-les avec les fraises comme topping sur le tiramisu. Laissez environ 3 à 4 heures au frigo le temps de devenir ferme.

FACT ! Délicieux à savourer en tant que dessert équilibré ou en en-cas avec une tasse de café !

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTIE

ÉNERGIE **186 KCAL** | GRAISSES **7,5 GRAMMES** | GLUCIDES **17 GRAMMES** | FIBRES **1,5 GRAMMES** | PROTÉINES **13,5 GRAMMES**

* Disponible chez Body & Fit

BODY&FIT



AVEZ-VOUS DES QUESTIONS ? CONTACTEZ-NOUS :



MAIL
SERVICECLIENT@BODYANDFIT.FR



APPELEZ
01 76 77 47 30



LIVE CHAT
BODYANDFIT.FR

WWW.BODYANDFIT.FR

Tous droits réservés / All rights reserved.

© Toute acquisition complète ou partielle, le placement sur d'autres sites, la reproduction de toute autre manière et / ou l'utilisation commerciale de Protein Pow(d)er n'est pas autorisée, à l'exception d'autorisation écrite explicite de Body & Fit.

Protein Pow(d)er de Body & Fit est composé avec le plus grand soin. Body & Fit n'est pas responsable de données erronées ou manquantes, ni des actions pouvant résulter de la lecture de cette publication.

BODY&FIT[®]