

MENU

Collation du matin :



Collation du matin

Menus Collation (à 10h30~11h)

(Ne prendre que si petit-déjeuner avalé avant 8h et qu'une dépense physique conséquente d'au moins 1 heure a été réalisée dans la matinée)

Prendre les mêmes propositions que pour le Petit-déjeuner...

Sauf si déjà avalés au petit-déjeuner, ne pas reprendre de fromage, des œufs, des oléagineux, des graines et des algues déshydratées.

Collation Sucrée

2 carreaux de chocolats noir à plus de 85% de cacao	Fer = 10 / Zinc = 2,4 D = 2 / sucre < 8g
---	---

50 g de Flocons d'avoine, que si petit-déjeuner pris.	BCAA / zinc = 2,6
---	-------------------

1 fruit, que si vous avez pris un petit-déjeuner.	
---	--

Baies de goji (BIO) + Canneberges sans sucre (BIO)	Fer=6,6mg/Sucre=25g Calcium = 190mg
--	--

Collation Salée

60g de Houmous.	Oméga3 = 1,5
-----------------	--------------

1 AvocadoToast (Avocat sur pain complet ou mieux intégral).	BCAA Oméga3 = 0,2
---	----------------------

2 ou 3 cœurs d'artichaut // 2 ou 3 cœurs de palmier.	Fer = 4
---	---------

Saumon en boîte	B12 = 2,8µg / B3=12,2mg D = 6,8µg Protéine = 22g Méthionine = 0,7g Tryptophane = 0,2g
-----------------	---

Pour les boissons,

prendre les mêmes propositions que pour le Petit-Déjeuner (page 326) + en option une cuillère à soupe de vinaigre de cidre dans un peu d'eau tiède. Ceci afin de mieux préparer la digestion du déjeuner du midi.

Collation ou grignotage ?

La nuance entre les deux est parfois peu claire, mais tout repose sur votre écoute du corps et vos sensations. **Si vous avez faim, vous répondez à un besoin physiologique**, et il faut manger. Cette faim vient de l'estomac (gargouillis, vide dans le ventre, etc...). Alors, vous pouvez faire une collation.

En revanche, **si vous mangez par gourmandise, par envie, par mimétisme** (je mange car les autres mangent), alors **vous grignotez** ! Et le grignotage est plus guidé par l'aspect psychologique et sensoriel (je vois les aliments et j'ai envie, je sens un aliment et j'ai envie de le manger, etc..).

Si cette différence semble claire et facile à discerner, dans la pratique, ce n'est pas si simple ! Pensez toujours à prendre conscience de vos sensations et soyez à l'écoute de votre corps, c'est la clé pour comprendre cette nuance !

Barres de céréales gourmandes

Comme Collation, vous pouvez prévoir ces barres...

Si on fait des efforts physiques dans la matinée, on mérite ces barres de céréales :-)



Portion : 5 barres.
Temps de préparation : 10 min.
Temps de cuisson : 20 min.
Temps d'attente : 30 min.

Ingrédients :

- 150g de flocons d'avoines.
- 20g de raisins secs.
- 30g d'abricots secs.
- 20g de noisettes.
- 50g de figes séchées.
- 30g de pépites de chocolat noir (sup. à 85% de cacao).
- 40g de miel liquide (châtaigner).
- 100g de compote de fruits sans sucres ajoutés.



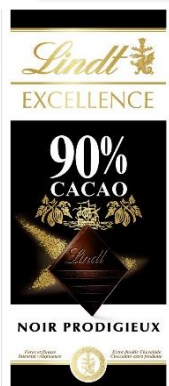
Instructions :

1. Découpez en petits morceaux les abricots secs et les figes séchées à l'aide d'un ciseau de cuisine ou d'un couteau.
2. Dans un grand saladier, déposez les flocons d'avoines, les raisins secs, les noisettes, les pépites de chocolat, les abricots et figes en morceaux. Mélangez les ingrédients.
3. Ajoutez ensuite la compote, le miel liquide, puis malaxez à la main.
4. Répartissez la totalité de la pâte dans un Tupperware de forme rectangulaire, appuyez bien pour former un bloc.
5. Cuisson au four : démoulez-le bloc de pâte sur une feuille de papier cuisson et enfournez à 170° 15 à 20 minutes. Laissez refroidir 30 minutes.
Cuisson au micro-ondes : déposez simplement le Tupperware dans votre micro-ondes pour 4 minutes, puis laissez refroidir 30 minutes avant de démouler.
6. Une fois refroidies, découpez des barres selon la taille souhaitée.

Laissez refroidir au frigo pour faire durcir les barres et dégustez...

2 carrés de chocolat noir à plus de 85% de cacao.

1 barre de céréales faite maison.



Ou une part de GÂTEAU faite maison. Voir pages 32 (chocolat) ou 418 (carotte & patate douce)



BOISSONS :



Tisane Fenouil, Menthe poivrée, Gingembre (Digestion).

Tisane d'ortie (Articulations).



Une cuillère à soupe de vinaigre de cidre dans un peu d'eau tiède. Ceci afin de mieux préparer la digestion du déjeuner du midi.

1 Fruit parmi :
Pamplemousse & Pomelos
Clémentine & Mandarine
Prune
Pomme
Poire
Fruit de la passion



COLLATION si Petit-déjeuner pris & efforts physiques dans la matinée



Dans l'idéal :

- 7 Amandes
- 2 Noix du Brésil
- 9 Pistaches
- 5 Cerneaux de Noix



- 1 c-à-s de graines :
 - Tournesol
 - Lin
 - Courge
 - Chia ou Psyllium
- 1 c-à-c de graines :
 - Chanvre
 - Sésame



Bol de Flocons d'Avoine :

- Irlandais.
- Gros Flocons.
- Son d'avoine.

Si vous êtes accro au sucre, prenez une c-à-c de miel de Châtaigner ou d'Acacia.



Lait Fermenté Kéfir →

- ✓ Fruits rouges surgelés.
- ✓ Graines de chia et/ou psyllium.



3/6

La poudre de smoothie → mélange déshydraté d'ingrédients tels que des fruits, des légumes, des superaliments, des protéines et des fibres.

Pour une meilleure dégustation, vous pouvez mixer vos préparations 😊



Si un petit-déjeuner a été pris →

COLLATION
fin de
matinée +
10cl d'eau ou
lait Kéfir

Graines de Chia 1 c-à-s



3€ les 250g

Fibres = 34g
Oméga-3 = 17g
B1 = 0,6mg (50%)
B3 = 8,3mg (41%)

Petits Fruits rouges 4 c-à-s



4€ les 500g

Peu sucrés
Vitamines C
Antioxydants

Cannelle Bio 1 c-à-c



4€ les 75g

Facilite le travail de l'insuline

Purée de cacahuètes entières 1 c-à-s



4€ les 250g

B3 = 16mg (80%)
B9 = 240µg (69%)
E = 8mg (55%)
Cuivre = 1,1mg (122%)

Amandes Bio qté = 8



4€ les 100g

Fibres = 12,5g
B2 = 1,1mg(84%)
E = 25,6mg(170%)
Calcium = 269mg(29%)

Noix Brésil qté = 2



5€ les 100g

Cuivre = 1,7mg(188%)
Magnésium=376mg(89%)
Sélénium=1917µg(1917%)

Maca 1 c-à-c



19€ les 500g

Fertilité + Immunité
Calcium = 250mg(26%)
Fer = 15mg (100%)

Muffins carottes / noisettes

Ingrédients :

- ✓ 260 g de carottes râpées.
- ✓ 140 g de farine complète ou mieux, intégrale (petit-épeautre ou grand-épeautre ou blé).
- ✓ 60 g de poudre de noisette ou d'amande.
- ✓ 50 g de sucre érythritol + 2 g de Stévia pure.
- ✓ 3 œufs.
- ✓ 6 cuillères à soupe d'huile de colza.
- ✓ 3 cuillères à café de levure.
- ✓ 4 cuillères à soupe de noisette hachées.
- ✓ 1 pincée de sel.
- ✓ ½ cuillère à café de cannelle ou « 5 épices ».
- ✓ 1 cuillère à café d'extrait de vanille.
- ✓ 1 cuillère à café de gingembre.

10,6€
les
700g

Carrefour



5,9€ le kg



Pure
Stévia
7,5€
les 50g
Biocoop



1. Préchauffer le four à 180°C. Dans un saladier, mélanger la farine, la poudre de noisette, la levure et le sel.
2. Dans un autre saladier, battre l'œuf et mélanger avec l'huile, le sucre et les épices. Verser ce mélange dans le premier saladier, remuer délicatement et ajouter les carottes et les noisettes hachées. Mélanger soigneusement.
3. Verser la pâte dans des moules à muffins en silicone (ou des ramequins tapissés de papier sulfurisé) puis enfourner 20 minutes, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau plantée au milieu d'un muffin ressorte sèche. Laisser refroidir et déguster froid.

Gâteau à la patate douce

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Pour toutes les bourses

Ingrédients :

- ✓ 500g de patates douces.
- ✓ 100g de farine complète ou mieux, intégrale (petit-épeautre ou grand-épeautre ou blé).
- ✓ 5cl d'huile colza ou olive.
- ✓ 3 œufs.
- ✓ 3cl de rhum.
- ✓ 1 poignée de noix de coco râpée.



PRÉPARATION :

1. Faites cuire les dés de patates douces à la vapeur, puis réduisez en purée. Ajoutez l'huile, le rhum et la noix de coco râpée, puis intégrez les jaunes d'œufs et la farine.
2. Mettez le tout dans un moule à cake, faites cuire 40 minutes à 200°C.

Gâteau moelleux noisette & sarrasin (vegan)

Gâteau moelleux noisettes & sarrasin (vegan)

Ingrédients :

- ✓ 120 g de noisettes en poudre.
- ✓ 80 g de farine de sarrasin.
- ✓ 80 g de farine complète ou mieux, intégrale (petit-épeautre ou grand-épeautre ou blé).
- ✓ 100 g de lait kéfir.
- ✓ 20 g de sucre érythritol + 1 g de Stévia pure.
- ✓ 1 sachet de levure chimique.
- ✓ 2 c-à-s d'huile d'olive ou colza.



Cuisson 20 minutes au four à 180°C.