

Guide des collations équilibrées

Grignoter tout au long de la journée peut aider à réduire les envies, faciliter la gestion du poids, réguler votre humeur et vous donner de l'énergie pour tenir le coup tout au long de la journée.



Liste d'épicerie



31 ingrédients

FRUITS

- 1 pomme
- 1 1/2 banane

PETIT-DÉJEUNER

- 1/3 tasse de beurre d'amande
- 2/3 tasse de sirop d'érable
- 2 1/2 tasses de riz soufflé

GRAINES, NOIX ET ÉPICES

- 2 tasses d'amandes
- 2 1/3 c. à soupe de cannelle
- 2 1/8 tasses de graines de lin moulues
- 1/3 tasse de graines de chanvre
- 1/2 tasse de graines de potiron
- 1 tasse d'arachides crues
- 3/4 c. à thé de sel

LÉGUMES

- 1/4 c. à thé de gingembre

BOÎTES ET CONSERVES

- 2 tasses de pois chiches

PÂTISSERIE

- 1 c. à soupe de poudre à pâte
- 1/4 tasse de poudre de cacao
- 1/3 tasse de farine de noix de coco
- 14 3/4 ozs de chocolat noir biologique
- 1/2 tasse de pépites de chocolat noir biologique
- 2/3 tasse de raisins secs biologiques
- 2 tasses de flocons de noix de coco non sucrés
- 1/4 tasse de noix de coco non sucrée en copeaux
- 1 c. à thé d'extrait de vanille

CONDIMENTS ET HUILES

- 3/4 tasse d'huile de noix de coco
- 1/2 tasse de beurre de graines de tournesol
- 2 c. à soupe de tahini

AU RAYON FRAIS

- 6 œufs
- 2/3 tasse de lait de coco nature

AUTRES

- 3/4 oz de poudre de collagène
- 1/4 tasse de protéines en poudre
- 1/2 tasse d'eau



Friandises au chocolat noir et tahini



5 ingrédients



30 minutes



24 portions

PRÉPARATION

1. Faites fondre le chocolat noir et l'huile de noix de coco au micro-ondes dans un grand bol en verre à une puissance de 50 % pendant 30 secondes.
2. À l'aide d'une cuillère, versez délicatement une fine couche de chocolat dans chaque coupe d'un moule à mini muffins en silicone ou tapissé de papier parchemin.
3. Pendant ce temps, mélangez le tahini, le sirop d'érable et les protéines en poudre. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte. Avec vos mains, roulez la pâte en boulettes égales. Créez le même nombre de boules que le nombre de portions souhaité.
4. Sortez le moule à muffins du congélateur et placez délicatement une boule de pâte au milieu de chaque moule. Versez du chocolat noir fondu autour et par-dessus la pâte. Secouez doucement le moule à muffins pour égaliser la répartition du chocolat. Saupoudrez de fleur de sel si vous le souhaitez.
5. Réfrigérez jusqu'à ce que le chocolat durcisse, soit environ 10 à 15 minutes. Bon appétit!

REMARQUES

Pas de tahini

Utilisez du beurre d'amande, du beurre d'arachide, du beurre de noisette ou du beurre de graines de tournesol.

Pas de moule à mini muffins

Utilisez un plateau à muffins de taille normale pour créer des portions plus grandes.

Protéines en poudre

Cette recette a été développée et testée en utilisant une poudre de protéine non aromatisée à base de lactosérum.

Portions

Une portion équivaut à une friandise.

INGRÉDIENTS

- 10 1/2 ozs** de chocolat noir biologique (au moins 70 % de cacao, haché)
- 1 1/4 c. à** soupe d'huile de noix de coco
- 2 c. à** soupe de tahini
- 2 c. à** soupe de sirop d'érable
- 1/4 tasse** de protéines en poudre (non aromatisées)

VALEUR NUTRITIVE

Quantités par portion

Calories	93	Cholestérol	0mg
Lipides	6g	Sodium	9mg
Glucides	7g	Vitamine A	1IU
Fibres	1g	Vitamine C	0mg
Sucre	4g	Calcium	12mg
Protéine	2g	Fer	1mg



Bouchées énergétiques à la noix de coco et à la banane



8 ingrédients



30 minutes



12 portions

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 176 °C (350 °F) et disposez les flocons de noix de coco sur une plaque de cuisson. Faites cuire au four pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et sentent bon. Laissez refroidir.
2. Ajoutez les flocons de noix de coco grillés dans un robot culinaire et mélangez jusqu'à ce qu'une chapelure fine et humide se forme. Ajoutez le reste des ingrédients dans le robot culinaire et mélangez jusqu'à ce qu'une boule de pâte se forme. Si une boule ne se forme pas, ajoutez une cuillère à soupe supplémentaire de farine de noix de coco et continuez à mélanger.
3. Prélevez une cuillère à soupe de pâte à la fois et formez des boulettes. Placez les boulettes formées sur une assiette ou dans un récipient et mettez-les au réfrigérateur pendant environ 20 minutes pour qu'elles durcissent. Bon appétit!!

REMARQUES

Conservation

Réfrigérez dans un récipient hermétique pendant trois jours au maximum. Congelez jusqu'à trois mois.

Portions

Une portion correspond à une boulette.

Pour plus de goût

Ajoutez vos épices à pâtisserie préférées, comme la muscade, le clou de girofle ou l'extrait de vanille.

Garnitures supplémentaires

Roulez les boulettes dans un mélange de noix de coco râpée, de sucre de coco et de cannelle pour un résultat encore plus gourmand.

Version végétalienne

Remplacez la poudre de collagène par de la farine de noix de coco supplémentaire.

INGRÉDIENTS

- 2 tasses de flocons de noix de coco non sucrés
- 1 banane (petite, très mûre)
- 1 c. à soupe d'huile de noix de coco
- 1/3 tasse de farine de noix de coco
- 3/4 oz de poudre de collagène
- 3/4 c. à thé de cannelle
- 1/4 c. à thé de gingembre
- 1/4 c. à thé de sel

VALEUR NUTRITIVE

Quantités par portion

Calories	127	Cholestérol	0mg
Lipides	10g	Sodium	64mg
Glucides	8g	Vitamine A	7IU
Fibres	3g	Vitamine C	1mg
Sucre	2g	Calcium	3mg
Protéine	3g	Fer	1mg

Barres chocolatées croustillantes



7 ingrédients



2 hours



8 portions

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients sauf les céréales. Une fois le mélange effectué, incorporez délicatement les céréales jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.
2. Transférez le tout dans un moule à pain ou un moule carré tapissé de papier parchemin et couvrez-le. Placez le moule au congélateur pendant au moins 2 heures.
3. Découpez en forme de barres et savourez!

REMARQUES

Portions

Une portion correspond à une barre.

Pas de beurre d'amande

Remplacez par du beurre d'arachide, du beurre de noisette ou du beurre de cajou.

Conservation

Après le découpage, transférez dans un sac de congélation et conservez au congélateur jusqu'au moment de consommer.

INGRÉDIENTS

- 1/3 tasse de beurre d'amande
- 1/4 tasse d'huile de noix de coco (fondue)
- 1/4 tasse de poudre de cacao
- 2 c. à soupe de graines de chanvre
- 2 c. à soupe de graines de lin moulues
- 1/4 tasse de sirop d'érable
- 2 1/2 tasses de riz soufflé

VALEUR NUTRITIVE

Quantités par portion

Calories	197	Cholestérol	0mg
Lipides	15g	Sodium	2mg
Glucides	15g	Vitamine A	0IU
Fibres	3g	Vitamine C	0mg
Sucre	7g	Calcium	54mg
Protéine	4g	Fer	2mg



Pâte à biscuits aux pépites de chocolat à déguster



5 ingrédients



15 minutes



4 portions

PRÉPARATION

1. Placez les pois chiches, le beurre de graines de tournesol, le sirop d'érable et l'extrait de vanille dans un robot culinaire. Mélangez jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Transférez la pâte à biscuits dans un bol et incorporez les pépites de chocolat. Répartissez-les dans des bols, ou faites-en des boulettes. Bon appétit!

REMARQUES

Pas de beurre de graines de tournesol

Remplacez par du beurre d'arachide, du beurre d'amande ou du beurre de cajou.

Conservation

Conserver dans un récipient hermétique jusqu'à 4 jours au réfrigérateur.

INGRÉDIENTS

- 2 tasses** de pois chiches (cuits)
- 1/2 tasse** de beurre de graines de tournesol
- 1/4 tasse** de sirop d'érable
- 1 c. à thé** d'extrait de vanille
- 1/2 tasse** de pépites de chocolat noir biologique

VALEUR NUTRITIVE

Quantités par portion

Calories	568	Cholestérol	0mg
Lipides	30g	Sodium	8mg
Glucides	59g	Vitamine A	38IU
Fibres	8g	Vitamine C	2mg
Sucre	34g	Calcium	80mg
Protéine	15g	Fer	4mg



Mélange grillé du randonneur



5 ingrédients



10 minutes



4 portions

PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle, faites griller les amandes et le sel à feu moyen doux pendant 2 à 3 minutes. Ajoutez les arachides et remuez de temps en temps jusqu'à ce que les côtés commencent à brunir et que le mélange dégage une odeur agréable. Retirez le mélange du feu et transférez-le dans un bol.
2. Ajoutez les graines de citrouille et les raisins secs. Laissez refroidir complètement avant de servir. Bon appétit!!

REMARQUES

À servir avec

Fruits, yogurt, flocons d'avoine ou gruaux. Ou dégustez votre collation croustillante seule!

Version paléo

Remplacez les arachides par un autre type de noix ou de graines.

Conservation

Au réfrigérateur dans un récipient hermétique.

Autres ajouts

Noix de pécan, noix de Grenoble, noix de cajou, noisettes, noix du Brésil, noix de macadamia, pistaches, graines de tournesol, flocons de noix de coco, canneberges séchées, bleuets séchés, baies de goji, cerises séchées, bananes séchées, pépites de chocolat noir et/ou éclats de fèves de cacao.

INGRÉDIENTS

- 1 tasse d'amandes (cruées)
- 1/4 c. à thé de fleur de sel (à omettre si vous utilisez des noix salées)
- 1 tasse d'arachides crues
- 1/2 tasse de graines de citrouille
- 1/2 tasse de raisins secs biologiques

VALEUR NUTRITIVE

Quantités par portion

Calories	551	Cholestérol	0mg
Lipides	42g	Sodium	162mg
Glucides	32g	Vitamine A	1IU
Fibres	11g	Vitamine C	0mg
Sucre	17g	Calcium	153mg
Protéine	21g	Fer	6mg



Bols de fruits et de graines de chanvre



6 ingrédients



5 minutes



2 portions

PRÉPARATION

1. Répartissez les ingrédients dans des bols. Bon appétit!

REMARQUES

Conservation

Réfrigérez dans un récipient hermétique pendant trois jours au maximum.

Garnitures supplémentaires

Garnir de noix, de graines, de flocons d'avoine et/ou de beurre de noix.

Pas de lait de coco

Remplacez par du lait d'amande, de soja, de riz ou d'avoine.

INGRÉDIENTS

- 1 pomme (épépinée, émincée)
- 1/2 banane (en tranches)
- 1/4 c. à thé de cannelle
- 2 c. à soupe de raisins secs biologiques
- 1/4 tasse de graines de chanvre
- 2/3 tasse de lait de coco nature

VALEUR NUTRITIVE

Quantités par portion

Calories	242	Cholestérol	0mg
Lipides	12g	Sodium	17mg
Glucides	32g	Vitamine A	237IU
Fibres	4g	Vitamine C	7mg
Sucre	22g	Calcium	181mg
Protéine	7g	Fer	2mg



Bouchées croustillantes au chocolat noir



4 ingrédients



15 minutes



24 portions

PRÉPARATION

1. Faites fondre le chocolat noir et l'huile de noix de coco au micro-ondes dans un grand bol en verre à une puissance de 50 % pendant 30 secondes. Mélangez bien.
2. Pendant ce temps, recouvrez une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
3. Ajoutez les amandes au chocolat fondu et remuez pour mélanger. À l'aide d'une cuillère, formez de petits tas réguliers (contenant environ 4 à 5 amandes chacun) sur le papier parchemin. Formez autant de tas que de bouchées souhaitées.
4. Saupoudrez immédiatement chaque bouchée de noix de coco. Mettez la plaque au congélateur jusqu'à ce que le chocolat durcisse, soit environ 15 minutes.
5. Sortez la plaque du congélateur et savourez!

REMARQUES

Pas d'amandes

Remplacez par des noisettes, des arachides ou des fruits secs.

Pas de noix de coco

Remplacez par des graines de chanvre.

Un plaisir à partager

Vous pouvez les emballer dans une boîte ou un petit bocal tapissé de papier parchemin pour les offrir en cadeau.

Portions

Une portion correspond à une bouchée.

Version régime cétogène

Utilisez du chocolat noir à 90 % de cacao.

INGRÉDIENTS

- 4 1/4 ozs de chocolat noir biologique (au moins 70 % de cacao, haché)
- 1 c. à thé d'huile de noix de coco
- 1 tasse d'amandes
- 1/4 tasse de noix de coco non sucrée râpée

VALEUR NUTRITIVE

Quantités par portion

Calories	70	Cholestérol	0mg
Lipides	6g	Sodium	3mg
Glucides	4g	Vitamine A	0IU
Fibres	1g	Vitamine C	0mg
Sucre	2g	Calcium	16mg
Protéine	2g	Fer	0mg



Muffins à la cannelle et au lin



7 ingrédients



30 minutes



12 portions

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 177 °C (350 °F) et placez des caissettes en papier dans le moule à muffins.
2. Dans un bol moyen, mélangez les graines de lin moulues, la poudre à pâte, le sel et la cannelle. Utilisez un fouet pour remuer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
3. Dans un autre bol, battez les œufs à l'aide d'un fouet pendant 30 à 60 secondes. Ajoutez l'huile de noix de coco et l'eau, et mélangez jusqu'à obtenir un mélange homogène.
4. Ajoutez les ingrédients humides aux ingrédients secs et remuez jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Laissez reposer la pâte pendant 1 à 2 minutes pour qu'elle épaississe légèrement.
5. Répartissez la pâte dans les caissettes à muffins et faites cuire pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du muffin ressorte propre.
6. Laissez refroidir, puis savourez!

REMARQUES

Une dent sucrée?

Si vous préférez des muffins sucrés, utilisez 1/3 tasse de sucre de noix de coco ou de la stévia en poudre.

Conservation

Conservez-les dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 5 jours maximum, ou au congélateur pendant plus longtemps.

INGRÉDIENTS

- 2 tasses de graines de lin moulues
- 1 c. à soupe de poudre à pâte
- 1/4 c. à thé de sel
- 2 c. à soupe de cannelle
- 6 œufs (à température ambiante)
- 1/3 tasse d'huile de noix de coco (fondue)
- 1/2 tasse d'eau (tiède)

VALEUR NUTRITIVE

Quantités par portion

Calories	183	Cholestérol	93mg
Lipides	14g	Sodium	207mg
Glucides	7g	Vitamine A	139IU
Fibres	5g	Vitamine C	0mg
Sucre	0g	Calcium	122mg
Protéine	7g	Fer	2mg