

RECETTES DE DÉJEUNERS

Parfait au yogourt et avoine

Ingrédients

- 1 tasse de yogourt grec nature
- 1 tasse de flocons d'avoine
- ½ tasse de petits fruits (frais ou congelés)
- ½ banane
- 15 ml de miel ou sirop d'érable



Méthode

Dans un contenant hermétique, placer tous les ingrédients en étages : Yogourt, avoine, fruits, yogourt, avoine, banane. Ajouter du miel, sirop d'érable ou épices comme de la cannelle/muscade sur le dessus.

Cette recette peut être préparée la veille (conserver au frigo) pour des matins pressés!

Variante : le yogourt et l'avoine peuvent être remplacés par du lait, des graines de chia et des noix.

RECETTES DE DÉJEUNERS



Gruau de base à emporter

Ingrédients

Contenant #1: ½ tasse de flocons d'avoine

Contenant #2:

2-3 c. à soupe de noix/grains/beurre de noix/poudre de beurre d'arachide...)

½ - 1 c. à soupe de sirop d'érable, miel, cassonade, pépites chocolat

Contenant #3: Fruits en morceaux:

Fraises/framboises/poires/nectarines...

Méthode

Ajouter ¾-1 tasse d'eau au flocons d'avoine et cuire au micro-onde (temps varie selon si avoine cuisson rapide ou lente). Ajouter les autres ingrédients et mélanger.



RECETTES DE DÉJEUNERS

Smoothie choco-banane

Ingrédients

- $\frac{3}{4}$ tasse de lait au chocolat 1%
- 1 tasse de bleuets
- 1 pqt (150g) de tofu dessert aux bananes
- $\frac{1}{4}$ de tasse de son d'avoine
- 1 c. à soupe de cacao
- 4-5 cubes de glace

Méthode

Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur et mélanger à haute puissance, jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène.



RECETTES DE DÉJEUNERS



Wrap à l'omelette au micro-ondes

Ingrédients

- 2 œufs
- ½ tomate
- 30 g de fromage râpé
- ½ tasse d'épinards
- ¼ tasse d'oignon haché
- 1 tortilla grains entiers



Méthode

Placer tous les ingrédients sauf le tortilla et les épinards dans une assiette creuse et cuire au micro-ondes 1 ½ à 2 minutes selon la cuisson désirée.

Plier l'omelette en 2, mettre dans le tortilla, garnir d'épinards et déguster!

Variantes : ajouter du pesto, du jambon, des poivrons, changer le tortilla pour un bagel.

RECETTES DE COLLATIONS

Boules d'énergie

Ingrédients

- 20 dattes dénoyautées
- 1 tasse de votre sélection de noix, graines et/ou fruits séchés
- 1 tasse de flocons d'avoine
- 1-3 c. à soupe de beurre de noix au choix
- Pincé de sel
- ¼ tasse de pépites de choco si désiré



Méthode

Mettre les dattes dans une casserole, couvrir d'eau et porter à ébullition pour quelques minutes (sauter cette étape si vous utilisez des dattes Medjool). Ajouter tous les ingrédients à un robot culinaire et pulser jusqu'à l'obtention de la texture désirée. Façonner en boules.

Smoothie déconstruit

Ingredients de base :

- ¼ tasse de yogourt grec nature 0%
- 1 tasse de → lait au choix **OU** moitié/moitié lait et jus ou eau
- 1 banane ou tasse de fruits frais/congelés
- 1 tasse de kale ou épinards

Optionnel:

- Poudre de lait écrémé,
graines de chia, chanvre, lin,
beurre de noix, autres légumes,
avocat, etc



DÎNERS OU SOUPERS LÉGERS

(environ 1h-1h30 avant)



Exemples:

- Tortillas à la dinde/jambon/œuf/thon/poulet avec un peu de mayo/hummus/moutarde + fruits
- Salade de pâtes, de couscous ou de patates avec dinde, poulet, thon et un peu de mayo et légumes
- Craquelins (biscuits soda, Triscuits, Fins au blé, Kashi, etc) + fromage, potage et fruits
- Muffin anglais, œuf et fromage et yogourt grec
- Spaghetti avec sauce à la viande ou tomate et légumes ou riz au poulet
- EAU ++

RECETTES DE DÎNERS/SOUPERS AVANT L'EFFORT

Wrap poulet et pesto

Ingrédients

1-2 Tortillas
120g de poulet cuit en cubes ou
lanières
1/4 avocat écrasé
15 ml de pesto ou mayonnaise
légère
½ Poivron rouge en lanières
½ tasse d'épinards ou roquette

Méthode

Étendre tous les ingrédients dans
les tortillas et déguster!



RECETTES DE DÎNERS/SOUPERS AVANT L'EFFORT

Salade de couscous, thon et mangue

Ingrédients

1-2 tasses de couscous cuit
½ tasse de concombre
½ tasse de tomates cerises
½ ou 1 mangue
1 canne de thon
1-2 c. à t d'huile d'olive
1 c. à thé de jus de citron
Un peu de cumin, menthe ou
autres fines herbes fraîches

Méthode

Mélanger tous les ingrédients
ensemble et déguster!



BOISSON ÉNERGÉTIQUE MAISON NATURELLE À L'ÉRABLE



Ingrédients pour 1 litre:

850 ml (3 ½ tasses) d'eau froide
60 ml (¼ tasse) de jus d'orange
60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable pur
30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime
1 ml (½ c. à thé) de sel

PAR PORTION de 500 ml (2 tasses):

Calories : 130

Glucides (g) : 32

Sodium (mg) : 241

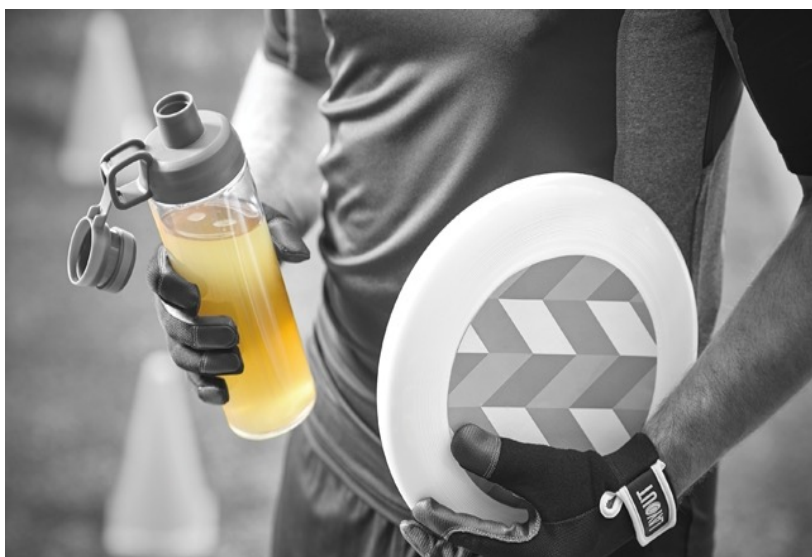
Potassium (mg) : 168

Source: <https://erableduquebec.ca/recettes/boisson-energetique-naturelle-a-lerable/>



© VIVAï 2021 tous droits réservés

BOISSON ÉNERGÉTIQUE MAISON ÉRABLE, CITRON, ANANAS



Ingrédients pour 1 litre:

750 ml (3 tasses) d'eau froide
30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
175 ml (3/4 tasse) de jus d'ananas
45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable pur
1 ml (1/5 c. à thé) de sel

PAR PORTION de 500 ml (2 tasses):

Calories : 127

Glucides (g) : 32

Sodium (mg) : 239

Potassium (mg) : 219

Source: <https://erableduquebec.ca/recettes/boisson-energetique-a-lerable-au-citron-et-a-lananas/>



© VIVAï 2021 tous droits réservés

GEL À L'ABRICOT



TEMPS DE PRÉPARATION: 10 minutes

TEMPS DE CUISSON: 15 minutes

INGRÉDIENTS (2 portions)

- 80 ml (1/3 tasse) d'abricots séchés
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel

PRÉPARATION

- Dans une petite casserole, mettre les abricots et l'eau. Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter de 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les fruits soient très tendres.
- Ajouter le sirop d'érable et le sel et réduire en purée à l'aide d'un robot culinaire ou d'un mélangeur à main. Ajouter de l'eau au besoin pour obtenir une texture plus liquide.
- Laisser refroidir. Transférer dans un contenant souple.



Par portion :

118 calories; 1 g de protéines; 30 g de glucides; 1 g de fibre.

Source: <https://erableduquebec.ca/recettes/gel-energetique-aux-abricots-et-a-lerable/>



Jujubes- Recette maison

Ingrédients pour 10 jujubes de 15 ml

- Huile végétale
- 1/4 tasse de jus de pomme
- 1/4 tasse de sirop d'érable
- 1 c. à soupe de jus de citron pressé
- 2 sachets de gélatine neutre



Préparation (utiliser la méthode sur la cuisinière pour un meilleur résultat) :

- Graisser légèrement des moules à glaçons à fond de silicone.
Verser tous les ingrédients liquides dans une petite casserole, saupoudrer la gélatine à la surface et laisser reposer 5 minutes. Chauffer la casserole à feu doux en brassant constamment, jusqu'à ce que la gélatine soit complètement dissoute. Bien remuer et verser dans les moules. Réfrigérer pendant 30 minutes.

Valeurs nutritives par jujube :

29 calories ; 0g de lipides ; 1,2g de protéines ; 6,2g de glucides ; 4 mg de sodium ; 20,2 mg de potassium

<https://erableduquebec.ca/recettes/jujubes-a-lerable/>

RONDELLES D'ÉNERGIE À L'ÉRABLE



TEMPS DE PRÉPARATION: 10 minutes

INGRÉDIENTS (6 portions de 2 rondelles)

- 125 ml (1/2 tasse) de dattes séchées
- 125 ml (1/2 tasse) de canneberges séchées
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) de poudre de cacao
- 30 ml (2 c. à soupe) de poudre d'amande
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de tournesol
- 60 ml (1/4 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide



Par 2 rondelles :

138 calories; 2 g de protéines; 2 g de matières grasses; 28 g de glucides; 4 g de fibres.

Source: <https://erableduquebec.ca/recettes/rondelles-denergie-a-lerable/>



BOUCHÉES DE RÉCUPÉRATION À L'ÉRABLE



PRÉPARATION: 10 minutes

QUANTITÉ: 6 portions de 2 bouchées

INGRÉDIENTS :

- 125 ml (1/2 tasse) de dattes séchées
- 60 ml (1/4 tasse) d'abricots séchés
- 30 ml (2 c. à table) d'eau
- 30 ml (2 c. à table) de sirop d'érable
- 125 ml (1/2 tasse) de poudre de lait écrémé
- 60 ml (1/4 tasse) de beurre d'arachide ou de beurre de sésame
- 60 ml (1/4 tasse) de gruau d'avoine époutée ou de gros flocons d'avoine
- 60 ml (1/4 tasse) de graines de citrouille
- 60 ml (1/4 tasse) de noix de coco non sucrée

Pour 1 portion (2 bouchées): 238 calories; 9 g de protéines; 11 g de matières grasses; 31 g de glucides; 4 g de fibres.



PRÉPARATION :

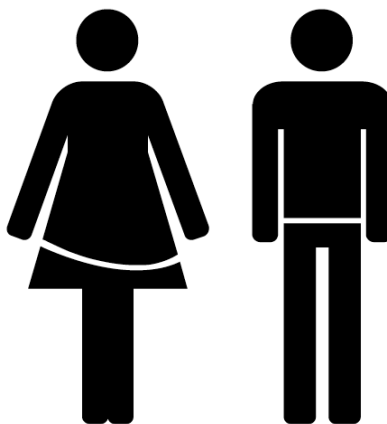
<https://erableduquebec.ca/recettes/bouchees-de-recuperation-a-lerable/>

© VIVAï 2021 tous droits réservés

LE MATIN MÊME

2 à 3h avant le départ: repas riche en glucides (2-3 g/kg)

Femme
60 kg (~ 130lb)
=
120 à 180 g



Homme
80 kg (~175 lb)
=
160 à 240 g

2 tranches de pain (30 g)
Beurre d'arachide
2 c à table confiture (30 g)
125 ml jus d'orange (15 g)
¾ tasse yogourt aux fruits (30 g)
1/2 banane (15 g)

Eau!

1 bagel (45 g)
Beurre d'arachide
2 c à table confiture (30 g)
250ml jus d'orange (30 g)
¾ tasse yogourt aux fruits (30 g)
1 banane (30 g)

Eau!

Services individuels- consultations

Forfait nutrition Vivaï

<https://www.vivai.ca/fr/categorie-produit/services-et-forfaits/>

on vous offre **10% de rabais** sur l'achat d'une évaluation nutritionnelle avec nous en mentionnant le nom du club :
Vélo Passion

SERVICES & FORFAITS • RÉALISATIONS • ÉQUIPE



BLOGUE • RECETTES • BOUTIQUE • EN

SERVICES & FORFAITS

Nutrition pour sportifs

*Les suivis individuels peuvent se faire à Terrebonne, Laval, St-Sauveur, Montréal ou par Zoom

**Reçus d'assurance pour diététiste/nutritionniste, membre de l'ODNQ





GUIDES DE NUTRITION - EN VENTE au www.vivaï.ca

par les nutritionnistes du sport de VIVAÏ

RECETTES



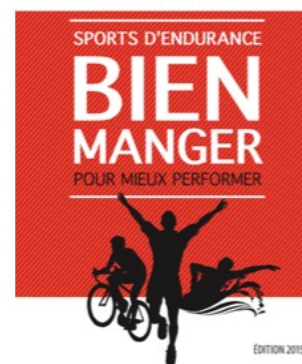
10.00\$

TRIATHLON



8.00\$

SPORT D'ENDURANCE



5.00\$

DES QUESTIONS ?



MERCI!

**VIVAÏ nutrition sportive
(514) 287-7272**

Mélanie Mantha, nutritionniste

www.vivai.ca / mmantha@vivai.ca