

Les collations



ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

asptt.com



Nutrition
by ASPTT



L'intérêt des collations

- + Répartir les apports afin d'éviter les grignotages déséquilibrés.
- + Permettre un apport d'énergie facilement digestible pour la pratique sportive.



Les collations ne sont pas que pour les enfants



Il est recommandé de prendre une collation lorsque les deux repas principaux sont espacés de plus de 5h.



La prise de la collation se réalise 1h30 avant un entraînement.

La composition en fonction de l'effort et de la durée

Si l'entraînement est d'intensité moyenne / petite faim



Ex : de l'eau, un fromage blanc, des fraises et des amandes

Si l'entraînement est d'intensité élevée / forte faim



Ex : un verre de lait, une compote de pomme et des flocons d'avoine

+ Ajouter



Si sollicitation importante des muscles (force musculaire) :

Une portion de viande, de poisson ou d'œuf.



Si forte dépense d'énergie (aérobie) :

Un produit sucré comme le miel ou de la confiture.





L'intérêt des collations

- + Restaurer les pertes en nutriments lors de l'activité afin de mieux récupérer.



On parle de fenêtre métabolique, 30 min après l'effort :

Il faut soit prendre un repas équilibré dans l'heure qui suit ou alors une collation si le repas est à plus d'1h30.

La composition en fonction de l'effort et de sa durée

Une collation avant un effort d'intensité moyenne



Ex : de l'eau, un yaourt à boire et des fraises ou un smoothie

Une collation avant un effort d'intensité élevée




Ex : de l'eau, deux tranches de pain complet, du blanc de poulet et une banane



Barres de céréales

 Pour 15 barres

 Préparation : 10 min

 Temps de cuisson : 15 min

 Repos : /

Avant l'effort

Ingrédients

- + 40 g de sirop d'agave
- + 40 g d'amandes
- + 270 g de flocons d'avoine
- + 30 g de graines de courge
- + 20 g de pistaches
- + 60 g de purée d'amandes ou de noix (oléagineux)
- + 40 g de miel
- + 40 g d'huile végétale
- + 1 pincée de fleur de sel
- + 1 œuf

Les étapes

Dans un saladier, battre légèrement l'œuf. Ajouter le miel, le sirop d'agave et l'huile. Bien mélanger.

Concasser les amandes. Mélanger les amandes, les flocons d'avoine, les graines de courge, les pistaches, la purée oléagineuse, le sirop d'agave, le miel, l'huile et la fleur de sel afin de bien les enrober.

Déposer la préparation dans un plat rectangulaire ou carré recouvert de papier sulfurisé et enfourner pour 15 min de cuisson à 210°C.

Découper en barres dès la sortie du four puis les laisser refroidir.

+
la recette en vidéo



Valeur énergétique pour 1 portion :

280 kcal, 7 g protéines, 13 g lipides, 33 g glucides

Compote maison



Préparation : 5 min



Temps de cuisson : 20 min



Repos : /

Avant l'effort

Ingrédients

- + 2 pommes
- + 2 pêches
- + 2 abricots
- + 3 feuilles de basilic
- + 1 c. à café de miel
- + 10 cl d'eau

Variantes :

- + 2 pommes, 2 bananes, 2 kiwis, 10 cl d'eau, 1 c. à café de miel
- + 2 pommes, 1 mangue, 2 fruits de la passion, 10 cl d'eau de coco pure, 1 c. café de sirop d'agave

Les étapes

Éplucher les pommes et les pêches, puis les couper en morceaux.

Laver les abricots et les couper en morceaux.

Placer les fruits dans une casserole avec 10 cl d'eau et du basilic, puis laisser compoter à feu très doux et à couvert pendant 20 min.

Mixer ensuite les fruits cuits avec le miel.

Valeur énergétique pour 100 g :

80 kcal, 0 g protéines, 0 g lipides, 20 g glucides

ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

Cookies énergie crus



Pour 15 cookies



Préparation : 15 min



Temps de cuisson : /



Repos : /

Avant l'effort

Ingrédients

- + 1 citron jaune
- + 6 abricots moelleux
- + 6 dattes dénoyautées
- + 1 c. à soupe de raisins blancs
- + 1c. à soupe de baies de goji
- + 50 g de noix de coco râpée
- + 1 c. à soupe de graine de sésames noir
- + 2 cui. à soupe de flocons d'avoine
- + 30 g d'amandes
- + 1 pincée de sel

Les étapes

Presser le citron.

Mettre les abricots, les dattes, les raisins, les baies de goji, la noix de coco râpée, le sésame, les flocons d'avoine, le jus de citron et les amandes dans le bol d'un mixeur jusqu'à l'obtention d'une pâte.

Répartir la pâte en boules de 30 g et les étaler en formant des ronds.

Les conserver au frais dans une boîte hermétique.

Valeur énergétique pour 3 cookies :


189 kcal, 3 g protéines, 9 g lipides, 24 g glucides

ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

Pain d'épices aux fruits secs

 Pour 12 pains

 Préparation : 15 min

 Temps de cuisson : 1 h

 Repos : /

Avant et pendant l'effort

Ingrédients

- + 250 g de miel
- + 50 g de sucre roux
- + 15 cl de lait
- + 5 cl d'huile d'olive
- + 125 g de farine de blé
- + 125 g de farine de seigle
- + 40 g de raisins secs
- + 1 c. à café de bicarbonate
- + 1 c. à café d'épices à pain d'épice
- + 1/2 c. à café de sel
- + 40 g de dattes

Les étapes

Dans une casserole, porter à frémissements le miel avec le sucre roux, le lait et l'huile. Hacher les dattes et réserver.

Tamiser les farines, le bicarbonate, les épices et le sel. Ajouter le mélange chaud au miel et pétrir la pâte. Incorporer les dattes hachées, les raisins et bien mélanger.

Verser la pâte dans des moules individuels en papier et enfourner pour 30 min de cuisson à 150°C. Lorsque les pains d'épices sont cuits, les sortir du four et les laisser refroidir.

Valeur énergétique pour 1 pain :

184 kcal, 2 g protéines, 5 g lipides, 39 g glucides

Boules d'énergie crues



Pour 6 boules



Préparation : 15 min



Temps de cuisson : /



Repos : /

Avant et pendant l'effort



Ingrédients

- + 2 c. à soupe de purée d'oléagineux (ex : amandes)
- + 4 c. à soupe de flocons d'avoine
- + 10 dattes dénoyautées
- + 4 carrés de chocolat
- + 10 g de poudre de noix de coco
- + 10 g de poudre de cacao ou chocolat fondu

Les étapes

Mixer l'avoine, les dattes, la purée d'oléagineux et le chocolat afin d'obtenir une pâte homogène.

Former des petites boules avec la pâte. Recouvrir les boules de poudre de noix de coco, de cacao ou de chocolat fondu.

Prêt à déguster ou à conserver au frigo.

Valeur énergétique pour 1 portion :

225 kcal, 6,5 g protéines, 12,5 g lipides, 21,5 g glucides

Boisson d'effort



Pour 1 boisson



Préparation : 10 min



Temps de cuisson : /



Repos : /

Pendant l'effort

Ingrédients

- + 150 ml d'eau fraîche de coco
- + 20 g de maltodextrine pure en poudre
- + 1 c. à soupe de miel
- + 1 c. à café rase de spiruline en poudre
- + 0,5 g de citrate de magnésium en poudre
- + 2 gouttes d'huile essentielle de café
- + 1 c. à soupe de gingembre
- + 2 pincées de fleur de sel



Les étapes

Mélanger l'ensemble des ingrédients jusqu'à ce que la boisson soit homogène.

Ensuite, ajouter de l'eau jusqu'à obtenir 500 ml de boisson.

Valeur énergétique pour 1 boisson :

365 kcal, 4,4 g protéines, 3,5 g lipides, 81,7 g glucides

Gelée de fruits



Pour 20 cubes



Préparation : 10 min



Temps de cuisson : 5 min



Repos : /

Pendant l'effort

Ingrédients

- + 1 citron
- + 30 g de myrtilles
- + 1/2 banane
- + 15 cl d'eau
- + 2 g d'agar-agar
- + 80 g de sucre de semoule
- + 1 c. à café de gingembre

Les étapes

Presser le citron. Laver les myrtilles. Éplucher la banane et mixer la chair d'une demi-banane avec le jus de citron et les myrtilles.

Verser l'eau dans une casserole et ajouter l'agar-agar, puis porter à l'ébullition pendant 1 min. Ajouter le sucre, le gingembre et porter à nouveau à ébullition pendant 1 min.

Verser la purée de fruits dans la casserole, mélanger et poursuivre la cuisson pendant 1 min. Verser la préparation dans des petits moules et laisser prendre pendant 4 h à température ambiante. Démouler et conserver dans une boîte hermétique au frais.

Valeur énergétique pour 2 cubes :

20 kcal, 0 g protéines, 0 g lipides, 5 g glucides


ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

Sandwichs salés

 Pour 2 tranches

 Préparation : 5 min

 Temps de cuisson : /

 Repos : /



1

Ingrédients

- + 2 tranches de pain complet
- + 1 c. à soupe de ricotta
- + 1 c. à soupe de purée de sésame
- + 1/2 boîte de thon
- + 1 poignée de roquette

Les étapes

Griller les tranches de pain.

Tartiner une tranche de ricotta et l'autre de purée de sésame.

Émietter le thon et le déposer sur une des deux tranches, ajouter la roquette et refermer.

Valeur énergétique pour 2 tranches :

400 kcal, 25 g protéines, 20 g lipides, 30 g glucides



2

Ingrédients

- + 2 tranches de pain complet
- + 1 c. à soupe de fromage frais
- + 1 c. à soupe de purée de noix
- + 1 tomate rouge
- + 1 petit filet de dinde

Les étapes

Griller les tranches de pain.

Tartiner une tranche de fromage frais et l'autre de purée de noix.

Laver la tomate, la couper en tranches et la déposer sur une des tranches. Ajouter la dinde et refermer.

Valeur énergétique pour 2 tranches :

189 kcal, 3 g protéines, 9 g lipides, 24 g glucides

Smoothies sucrés



Pour 1 verre



Préparation : 5 min



Temps de cuisson : /



Repos : /



1

Ingrédients

- + 1 banane
- + 50 g de myrtilles
- + 1 citron
- + 15 cl de kéfir
- + 1 c. à soupe de sirop d'érable

Les étapes

Éplucher la banane et la couper en morceaux. Rincer les myrtilles.

Presser le citron et verser le jus dans le bol du blender.

Ajouter le kéfir, la banane, les myrtilles et le sirop d'érable, puis mixer jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Valeur énergétique pour 1 smoothie :

145 kcal, 7,5 g protéines, 5 g lipides, 53 g glucides

2

Ingrédients

- + 1/2 avocat
- + 1 banane
- + 2 dattes dénoyautées
- + 1 citron
- + 1 yaourt au soja

Les étapes

Éplucher la banane et le demi-avocat, puis les couper en morceaux.

Presser le citron et verser le jus dans un bol du blender.


Ajouter la banane, l'avocat, le yaourt et les dattes, puis mixer jusqu'à obtenir un mélange homogène.


Valeur énergétique pour 1 smoothie :

242 kcal, 8,5 g protéines, 14,5 g lipides, 20 g glucides

Milk-shakes

 Pour 1 verre

 Préparation : 2 min

 Temps de cuisson : /

 Repos : /



1

Ingrédients

- + 1 banane
- + 15 cl de lait de soja
- + 1 c. à soupe de cacao cru
- + 1 c. à soupe de graines de chia

Les étapes

Éplucher la banane et la couper en morceaux.

Mettre les morceaux dans le blender avec le lait de soja, le cacao et les graines de chia.

Mixer jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Valeur énergétique pour 1 verre :

272 kcal, 10 g protéines, 8 g lipides, 40 g glucides



Après l'effort

2

Ingrédients

- + 4 abricots
- + 15 cl de lait d'amande
- + 1 c. à soupe de graines de chia

Les étapes

Laver les abricots et les dénoyauter.

Les déposer dans le blender avec le lait d'amande et les graines de chia.

Mixer jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Valeur énergétique pour 1 verre :

201 kcal, 5 g protéines, 8,5 g lipides, 26 g glucides