

Collations pour les sportifs



ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

asptt.com



Nutrition 
by ASPTT

Quand on pense nutrition sportive, on pense souvent aux repas principaux.



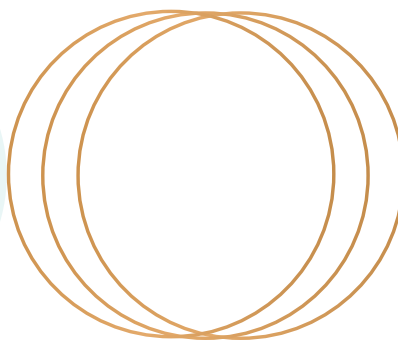
Pourtant, les collations jouent un rôle essentiel : elles soutiennent l'énergie, favorisent la récupération et évitent les coups de fatigue.

Mais toutes les collations ne se valent pas. Pour être réellement adaptées aux besoins d'un sportif, elles doivent répondre à plusieurs critères clés :

- Apporter des glucides pour recharger les réserves d'énergie.
- Fournir des protéines afin de soutenir la récupération et la construction musculaire.
- Être rassasiantes grâce aux fibres et aux lipides.
- Avoir un indice glycémique bas (IG bas) pour une énergie durable.
- Être faciles à emporter, parce qu'un sportif est souvent en mouvement.
- Se préparer rapidement, car la simplicité est la clé d'une bonne régularité.




Ce guide a pour but de vous donner des idées concrètes et pratiques pour des collations qui répondent à tous ces critères, tout en restant gourmandes. Vous découvrirez des options salées et sucrées, rapides ou préparées à l'avance, adaptées à vos séances d'entraînement comme à vos journées chargées.




Energy balls

 Pour 3
energy balls

 Préparation : 10 min

 Temps de cuisson : /

 Repos : 30 min



Ingrédients

- + 40 g de flocons d'avoine
- + 1 càs de miel
- + 1 càc d'extrait de vanille
- + 1 poignée de fruits secs (raisins secs ou cranberries)
- + 20 càs de beurre d'amande



Servir froid, idéalement avec un produit laitier pour compléter les apports en protéines.

Les étapes

Mélanger dans un saladier les flocons d'avoine, le miel, l'extrait de vanille et le beurre d'amande.

Incorporer les fruits secs et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Former des petites boules avec les mains légèrement humides.

Disposer les boules sur une assiette ou une plaque recouverte de papier cuisson.

Placer au réfrigérateur pendant 30 minutes pour les raffermir.

€ € €

0,80 € pour
une portion de
3 energy balls

Valeur énergétique pour 1 portion :


360 kcal, 11 g protéines, 12 g lipides, 51 g glucides

ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

Club sandwich au poulet

 1 personne

 Préparation : 10 min

 Temps de cuisson : 5 min

 Repos : /

Ingrédients

- + 2 tranches de pain de mie
- + 50 g de blanc de poulet
- + 1 tranche de fromage (cheddar ou emmental)
- + 1 càc de mayonnaise
- + 1 càc de moutarde
- + Optionnel : sel, poivre, crudités (roquette, concombre...)



Vous pouvez boire un grand verre d'eau pour une meilleure assimilation.

€ € €
1,55 €
l'unité

Les étapes

Faire griller légèrement les tranches de pain de mie pour plus de croustillant.

Mélanger la mayonnaise et la moutarde pour préparer la sauce.

Étaler la sauce sur une des tranches de pain.

Ajouter le blanc de poulet cuit et finement tranché.

Disposer ensuite la tranche de fromage par-dessus.

Ajouter éventuellement quelques crudités pour plus de fraîcheur.


Refermer avec la deuxième tranche, couper en deux et servir aussitôt.

Valeur énergétique pour 1 portion :

420 kcal, 24 g protéines, 16 g lipides, 44 g glucides

Banana bread

 4 personnes

 Préparation : 15 min

 Temps de cuisson : 40 min

 Repos : /

Ingrédients

- + 200 g de farine
- + 2 œufs
- + 200 g de fromage blanc
- + 1 sachet de levure chimique
- + 2 bananes mûres
- + 50 g de pépites de chocolat noir
- + 2 càs de miel



À manger 1h30
avant le sport.

€ € €

3,50 €
l'unité

Les étapes

Préchauffer le four à 180 °C et chemiser un moule à cake de papier cuisson.

Écraser les bananes dans un grand saladier pour obtenir une purée lisse.

Ajouter les œufs, le fromage blanc et le miel, puis mélanger.

Incorporer la farine et la levure pour obtenir une pâte homogène.

Ajouter les pépites de chocolat et mélanger délicatement.

Verser la préparation dans le moule et lisser la surface.

Enfourner environ 40 minutes, puis laisser refroidir avant de déguster.

Valeur énergétique pour 1 portion :

290 kcal, 15 g protéines, 9 g lipides, 49 g glucides

ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies