



RECETTES SAINES

COLLATIONS





Conseils pour une collation saine

Une collation saine peut t'aider dans tes révisions. Idéalement celle-ci doit être composée de :

- **Protéines** : aide la concentration
- **Glucides (sucres)** : apportent de l'énergie
- **Bonnes graisses** : aide la mémoire

1 Les protéines

Elles participent à la fabrication de neurotransmetteurs qui aident à la **concentration et la motivation**. Elles agissent aussi sur le sentiment de **satiété**.

Ex : yaourt grec, fromage blanc, légumineuses, graines, oeufs, poissons, viandes, ...

2 Sucres lents

Les glucides complexes apportent **progressivement de l'énergie**.

Elles sont essentielles pour tenir au fil de la journée. On les retrouve notamment dans les féculents.

Ex : flocons d'avoine, pain complet, quinoa, ...

3 Sucres rapides

Les glucides simples sont vite absorbés par l'organisme et apportent une **énergie immédiate** : utile quand on est fatigué. Nous vous conseillons des sucres naturels.

Ex : banane, datte, miel, sirop d'érable, ...

4 Les bonnes graisses

Elles aident **le cerveau** en absorbant les vitamines. Elles participent à son fonctionnement et à la **mémorisation**.

Ex : avocats, noix, noisettes, amandes, graines, huile d'olive, ...



RECETTES

COOKIES AUX FLOCONS D'AVOINE

PRÉPARATION :

- 5 min de préparation
- 10 min de cuisson

QUANTITÉ :

- 15

INGRÉDIENTS :

- 2 oeufs
- 50g de beurre
- 125g de cassonade
- 50g de farine
- 1 sachet de levure
- 175g de flocons d'avoine
- 75g de chocolat noir
- 1 pincée de sel



- Préchauffez le four à 180°C.
- Dans un saladier, mélangez le beurre et le sucre (cassonade).
- Ajoutez l'oeuf battu, la farine, les flocons d'avoine, une pincée de sel et enfin le chocolat noir cassé en gros morceau. Mélangez à nouveau.
- Formez de petites boules que vous placerez sur la plaque du four. Si la texture est trop sèche, ajoutez un peu d'eau.
- Enfournez et faites cuire à 180°C pendant 10 min.
- Grinotez sainement !

BONUS :

Les flocons d'avoines sont riches en **fibres** et en **magnésium** : ils aident à lutter contre la fatigue et améliorent la concentration ainsi que la mémoire.



RECETTES

ENERGY BALLS

PRÉPARATION :

- 20 min de préparation
- 30 min au frais

QUANTITÉ :

- 12

INGRÉDIENTS :

- 30g de flocons d'avoine
- 10g de graines de chia
- 40g d'amandes
- 1 c. à S. de cacao en poudre
- 15g de beurre de cacahuètes
- 2 c. à s. de miel



- Broyez les amandes.
- Dans un saladier, mélangez les flocons d'avoine, les graines de chia, les amandes et le cacao en poudre.
- Ajoutez-y le beurre de cacahuètes et le miel et mélangez.
- Formez de petites boules. Si la texture est trop sèche, ajoutez un peu d'eau
- Placez les boules dans un plat.
- Réservez au frais (minimum 30 min).
- Grinotez sainement !

BONUS :

Les noix et graines de chia ainsi que les flocons d'avoines, riches en **magnésium**, participent à la transmission neuronale et luttent contre le stress. Ces produits vous aideront à vous concentrer et à mémoriser. Les flocons d'avoine sont aussi riches en fibres : ils apportent de l'énergie pour tenir au fil de la journée.



RECETTES

ENERGY BALLS

PRÉPARATION :

- 20 min de préparation
- 30 min au frais

QUANTITÉ :

- 25

INGRÉDIENTS :

- 300g dattes dénoyautées
- 100g d'amandes ou noix
- 2 c. à S. de cacao en poudre
- 70g de noix de coco



- Dans un mixer, broyez les amandes et les dattes.
- Ajoutez-y le cacao et la poudre de coco.
- Avec une cuillère à soupe, prélevez la pâte et formez des boules.
- Placez les dans un plat.
- Réservez au frais (minimum 30 min)
- Grinotez sagement !

BONUS :

Les dattes sont riches en **glucides** : elles apportent de l'énergie rapidement.



RECETTES

BANANA BREAD

PRÉPARATION :

- 20 min de préparation
- 45 min de cuisson

QUANTITÉ :

- 10 parts

INGRÉDIENTS :

- 2 oeufs
- 3 bananes très mûres
- 130g de beurre
- ½ sachet de levure
- 50g de sucre
- 50g de cassonade
- 210g de farine
- 150g de pépites de chocolat (ou noix)



- Dans un saladier, cassez les oeufs. Ajoutez le sucre et la cassonade et mélangez.
- Épluchez vos bananes, coupez-les puis écrasez les à l'aide d'une fourchette. Incorporez les dans le saladier et mélangez.
- Dans une casserole, coupez le beurre en morceaux et faites-le fondre. Une fois fondu, ajoutez le dans le saladier.
- Ajoutez la levure et la farine et mélangez. Ajoutez les pépites de chocolats (ou des noix).
- Beurrez un moule à cake et versez-y la préparation. Enfournez et faites cuire à 180°C pendant 45min.
- Grinotez sagement !

BONUS :

Les produits riches en **magnésium** participent à la transmission neuronale et luttent contre le stress. On en trouve dans les bananes, les fruits secs et les graines (amandes, noix, graines de chia, graines de lin, flocons d'avoine, ...) mais aussi dans le chocolat noir.



RECETTES

CRÊPES

PRÉPARATION :

- 5 min de préparation
- 15 min de cuisson

QUANTITÉ :

- 20

INGRÉDIENTS :

- 2 oeufs
- 200g de farine
- 500ml de lait
- une pincée de sel
- Garniture : nous conseillons des bananes, du chocolat noir (70% de cacao), des noix, du beurre de cacahuète, du miel, etc.



- Dans un saladier, versez la farine.
- Ajoutez les oeufs et mélangez.
- Versez ensuite le lait petit à petit jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Ajoutez une pincée de sel.
- Laissez reposer au frigo (environ 1h)
- Cuisez dans une poêle au fur et à mesure
- Garnissez avec ce que vous souhaitez (nous conseillons des fruits frais et à coque, des sucres naturels comme le miel, du chocolat noir, etc.)
- Grinotez sainement !

BONUS :

Choisissez si possible une farine complète : riche en fibres elle aide le transit et apporte de l'énergie au fil de la journée. Concernant la garniture, nous vous invitons à opter pour des bananes, du chocolat noir ou des fruits à coque : riches en magnésium ils participent à la transmission neuronale et luttent contre le stress.



RECETTES

BARRES AVOINE MIEL ET BANANE

PRÉPARATION :

- 20 min de préparation
- 15 min de cuisson

QUANTITÉ :

- 10 barres

INGRÉDIENTS :

- 200g de flocons d'avoine
- 2 bananes
- 2 C. à S. de miel
- 100g de chocolat noir



- Dans un saladier, écrasez les bananes pour obtenir une purée, puis ajoutez les flocons d'avoine. Mélangez.
- Ajoutez-y le miel et mélangez.
- Versez le mélange dans un plat. Placez-le au four 15 min. à 180°C.
- Laissez refroidir et découpez en forme de barres ou en carré.
- Faites fondre le chocolat dans une casserole. Une fois fondu, nappez les barres de céréales.
- Grinotez sainement !

BONUS :

Les bananes sont riches en **magnésium** : elles aident à se concentrer, à mémoriser et luttent contre le stress. Les flocons d'avoines apportent quant à eux une source d'énergie.



RECETTES

BARRES DATTES ET AVOINE

PRÉPARATION :

- 20min de préparation
- 1h au frais

QUANTITÉ :

- 10 barres

INGRÉDIENTS :

- 120 g flocons d'avoine
- 200g dattes dénoyautées
- 80g beurre de cacahuète
- 1 pincée de sel
- Optionnel : pépites de chocolat noir (70%) ou noix



- Mixez les dattes avec un peu d'eau chaude jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Ajoutez le beurre de cacahuète et mélangez jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
- Incorporez les flocons d'avoine et le sel. Mélangez bien pour répartir la pâte.
- Si vous ajoutez des pépites de chocolat, laissez tiédir la pâte 5 minutes puis incorporez-les.
- Tassez fermement la préparation dans un grand moule ou sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- Placez au réfrigérateur 1 heure pour raffermir. Grincez sainement !

BONUS :

Une recette idéale pour lutter contre la fatigue ! Les dattes, riches en glucides, apportent une énergie immédiate. L'avoine, riche en glucides et en fibres, apporte une énergie progressivement au fil de la journée.



RECETTES

BARRES CHOCOLAT ET QUINOA

PRÉPARATION :

- 15 min de préparation
- 30 min au frais

QUANTITÉ :

- 10 barres

INGRÉDIENTS :

- 90g de quinoa soufflé
- 150g de chocolat noir
- 2 C. à S. de beurre de cacahuète
- 50g de sucre
- 50g de cassonade
- 210g de farine
- 150g de pépites de chocolat (ou noix)



- Faites fondre le chocolat noir, soit au micro-onde, soit au bain-marie
- Ajoutez-y le beurre de cacahuète et mélangez pour obtenir une pâte onctueuse. Versez la préparation dans un saladier.
- Ajoutez le quinoa soufflé. Mélangez délicatement pour que chaque grain soit enrobé.
- Versez l'ensemble de la préparation dans un moule carré.
- Réservez au frais (minimum 30 min)
- Découpez la préparation en barres ou en carré
- Grinotez sainement !

BONUS :

Le quinoa est riche en **protéines** et en **fibres** : cela apporte de l'énergie et aide à se concentrer. En effet : les glucides apportent de l'énergie, les protéines aident quant à elles à améliorer la concentration mais aussi la mémorisation.