

# Les recettes du sportif

## BOISSON DE L'EFFORT

- 150 ml de pur jus de raisin
- 850 ml d'eau de coco
- 1 cuillère à soupe de miel d'acacia
- 1 pincée de sel

## BOISSON DE RECUPERATION

- 900 ml d'eau gazeuse
- 100 ml de jus de grenade pur jus
- Quelques gouttes de citron



## Gel énergétique

- Pour 4 gels énergétiques :
- 60 g de miel
  - 40 ml de jus d'orange
  - 4 pincées de sel de l'Himalaya

Mélanger le miel avec le jus d'orange et y rajouter le sel.

Vous pouvez mettre les gels énergétiques dans une gourde de compote ou un sac de congélation.



## PETIT DÉJEUNER DU SPORTIF

À prendre 3h avant la course !

- Une boisson chaude ou froide
- Un produit céréalier
- Un laitage
- Une source de protéine (tranches de dinde, œufs...)
- Un fruit frais de saison
- Une poignée d'oléagineux (amandes, noix, noisettes...)



## DINER ÉQUILIBRÉ DU SPORTIF

- Des féculents : pâtes, riz, quinoa, pdt
- Une source de protéine maigre : poulet, dinde, poisson ou œufs
- Des légumes cuits : haricots verts, courgette, carotte
- Un laitage : yaourt, fromage blanc
- Gâteau de riz, compote ou fruit cuit



## SMOOTHIE Banane et noix

- 250 ml de lait écrémé ou de lait végétale (amande, riz, noisette)
- 1/2 banane
- 1 cuillère à café de miel
- Quelques noix

Mélanger tous les ingrédients au blender.



## BARRES DE CÉRÉALES

- 200g de flocons d'avoine
- 120ml de sirop d'agave
- 60g de chocolat noir
- 60g de fruits à coques (noisettes, amandes, pistaches...)

Mélanger tous les ingrédients et disposer la pâte sur une plaque avec du papier sulfurisé. Faire cuire 20 min au four à 180°.

Découper en forme de barres de céréales. Vous pouvez aussi ajouter des fruits secs (raisins, abricots, dattes, figes...)



## ENERGY BALLS

- 100g de dattes dénoyautées (soit 15-16 dattes)
- 90g de flocons d'avoine
- 30 à 40g de noisettes ou autre oléagineux
- 1 c à c de graines de lin
- 2 c à s d'eau (ajuster suivant la texture)
- 2 c à s de graines de chia (pour l'enrobage)

Mixer les graines de lin.  
 Ajouter les flocons d'avoine et les noisettes.  
 Mixer pour obtenir une pâte bien lisse.  
 Ajouter les dattes. Ajuster la texture avec un peu d'eau.  
 Former des boules.  
 Laisser refroidir 2h au réfrigérateur.  
 Conservation pendant 1 semaine environ.



## Gâteau du sportif

- 300 g de farine
- 400 ml de lait 1/2 écrémé ou jus végétal
- 150 g de miel d'acacia
- 20 g de noisettes concassées
- 20 g de figes séchées
- 60 g de raisins secs
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- 1 sachet de levure
- 1 cuillère à soupe d'amande en poudre
- Epice de votre choix

Mélanger la farine avec la levure et la poudre d'amande. Ajouter le lait et l'huile de tournesol. Mélanger. Rajouter les fruits séchés. Mélanger le tout.  
 Au four : 180 °C - 40 min moule à cake - 30 min individuel

