

10 idées de collations pour bien récupérer après le sport

1

Smoothie banane – lait végétal – beurre de cacahuètes

Pour 1 portion

- 1 banane bien mûre
- 200 ml de lait végétal
- 1 càs de beurre cacahuètes
- Optionnel : 1 càc de miel ou sirop d'agave

Préparation

Éplucher la banane et la couper en rondelles.

Mettre tous les ingrédients dans un blender.

Mixer jusqu'à obtenir une texture lisse.

Glucides/Potassium/Protéines



2

Skyr ou fromage blanc - granola maison - fruits rouges

Pour 1 portion

- 150 g de skyr ou de fromage blanc
- 2 càs de granola maison
- 1 poignée de fruits rouges (frais ou surgelés)

Préparation

Verser le skyr ou le fromage blanc dans un bol.

Ajouter le granola et les fruits rouges.

Déguster frais.

Protéines/Antioxydants/Glucides



3

Energy balls dattes - noix – cacao

Pour 8 à 10 boules

- 100 g de dattes dénoyautées
- 50 g de noix (ou un mélange : amandes, noisettes...)
- 1 càs de cacao
- 1 càs de purée de noisettes ou d'amandes (facultatif)

Préparation

Mixer les dattes avec les noix jusqu'à obtenir une pâte.

Ajouter le cacao et la purée d'oléagineux.

Former des petites boules.

Réserver au frais 30 min.

Magnésium/Glucides/Bon gras



4

Yaourt grec - miel - oléagineux

Pour 1 portion

- 150 g de yaourt grec
- 1 càc de miel
- 1 petite poignée de noix (ou noix de pécan, amandes, etc.)

Préparation

Verser le yaourt dans un bol.

Ajouter le miel par-dessus.

Parsemer de noix concassées.

Déguster frais !

Protéines/Oméga3/Magnésium



5

Barres de céréales maison

Pour 10 barres

- 100 g de flocons d'avoine
- 50 g d'amandes mixées
- 50 g de fruits secs
(abricots, raisins, figues...)
- 10 cl de lait d'avoine
- 1 œuf
- 1 càs de miel

Préparation

Mélanger les flocons, les amandes, les fruits secs, le lait, l'œuf et le miel.

Tasser la préparation dans un moule rectangulaire graissé.

Cuire 15 min à 180°C.

Découper en 10 barres une fois refroidi.

Protéines/Glucides/Vitamines



6

Shake protéiné maison

Fruits et lait végétal

Pour 1 portion

- 200 ml de lait végétal (amande, soja ou avoine)
- 1 dose de poudre protéinée (whey, végétale...)
- 1 banane ou 1 poignée de fruits rouges
- Graines de chia, cannelle

Préparation

Mettre tous les ingrédients dans un blender.

Mixer jusqu'à une texture lisse.

Saupoudrer de graines de chia et de cannelle.

Attendre quelques minutes et déguster.

Protéines/Glucides/Vitamines



7

Pancakes à la banane et flocons d'avoine

Pour 10 pancakes

- 2 bananes bien mûres
- 3 œufs
- 80 g de flocons d'avoine mixés
- 1 sachet de levure
- 160 ml de lait d'avoine

Préparation

Écraser les bananes en purée.

Ajouter les œufs et mélanger.

Incorporer les flocons d'avoine mixés, la levure et le lait.

Cuire à feu moyen 1 à 2 min de chaque côté dans une poêle chaude.

Protéines/Glucides



8

Œufs brouillés à la patate douce râpée - pain complet

Pour 1 personne

- 2 œufs
- 1 petite patate douce râpée
- 1 càc d'huile d'olive
- 1 pincée de paprika ou curcuma
- 1 tranche de pain complet

Préparation

Faire revenir la patate douce râpée 3 à 4 min dans une poêle avec l'huile.

Battre les œufs, ajouter les épices, puis verser dans la poêle.

Cuire en remuant jusqu'à obtenir une texture onctueuse.

Protéines/Anti-inflammatoire



9

Gâteau sport express banane – flocons d'avoine – œuf

Pour 1 portion

- 1 banane bien mûre
- 1 œuf
- 2 càs de flocons d'avoine
- Optionnel : 1 pincée de cannelle, 1 càc de pépites de chocolat ou raisins secs

Préparation

Écraser la banane dans un bol.

Ajouter l'œuf, les flocons et bien mélanger.

Cuire 1 min 30 à 2 min au micro-ondes (puissance max).

Protéines/Glucides



10

Tartine pain aux noix + ricotta + figues

Pour 1 portion

- 1 à 2 tranches de pain aux noix ou pain complet
- 2 càs de ricotta
- 2 à 3 figues fraîches (ou séchées si hors saison)
- Filet de miel

Préparation

Tartiner le pain avec la ricotta.

Ajouter les rondelles de figues.

Arroser d'un filet de miel .

Déguster frais ou légèrement toasté..

Protéines/Glucides/Potassium

