

# CRÊPES DU SPORTIF

Un apport énergétique plus liquide que les barres et plus solides que les boissons

Idéal pré et post effort



## Ingrédients

- 130 g de farine blanche
- 250 ml de lait de soja
- 100 ml de jus d'orange pressé
- 15g de sucre roux
- 1 œuf

## Technique

- 1) Verser la farine+ l'œuf
- 2) Lait + jus d'orange
- 3) Sucre + amandes + emmental

## Variantes

- Farine blanche → farine seigle, avoine, maïs, riz, châtaigne, épautre.
- Lait de soja → lait animal (vache, chèvre) ou végétal (amande, noisette)
- Orange pressée → ananas, abricot, cerise, citron kiwi, raisin pomme, pamplemousse.
- Sucre roux → Miel, sirop d'érable, d'agave
- Poudre d'amande → Noix, châtaigne, noisette, pistache

€ € €

2 euros les 6 crêpes !



**CHARLINE COURTOIS**  
Diététicienne nutritionniste  
Diététicienne nutritionniste du sport  
Coach sportif  
06-30-30-70-00

# BARRES DE CÉRÉALES

## INGRÉDIENTS

- 200 g de flocon d'avoine
- 50 g de raisins secs ou pommes confites ou oranges confites ou citrons confits
- 40 g de sucre de canne
- 1 cuillère à soupe de miel
- 20 g de poudre d'amande
- 2 oeufs
- 50 ml de lait



## PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 170°
- Dans un saladier mettre les flocons d'avoines, les raisins secs, le miel, la poudre d'amande, les oeufs, le lait et mélanger tout.
- Tapiser la plaque du four avec du papier sulfurisé, puis verser le mélange, étaler et tapiser jusqu'à obtenir un rectangle épais.
- Enfourner et faire cuire pendant 20 minutes



# LA BOISSON DE L'EFFORT



*L'eau est un des meilleurs garants de la performance, avant, pendant et après l'épreuve.*

*Si le repas est consommé dans l'heure qui suit l'effort, une eau riche en bicarbonate et en sodium est suffisante : Saint Yorre, Vichy Célestin)*

Boisson Maison			
Température	Tempérée	Chaud >25°	Froid <15°
Jus de raisin 	1 gobelet (150 ml)	½ gobelet (75 ml)	1 + ½ gobelet (225 ml)
Eau 	Compléter à 1 Litre		
Sel 	1 pincée	2 pincées	1 pincée



**CHARLINE COURTOIS**  
Diététicienne nutritionniste  
Diététicienne nutritionniste du sport  
Coach sportif

06-30-30-70-00





