



10

Recettes simples et
rapides
en **DEUX** étapes



RICHES EN PROTEINES ET VITAMINES

WWW.MUSCULATION-NUTRITION.FR

Disclaimer - À lire

Ce guide gratuit vous est offert et vous avez le droit de l'offrir à qui vous le souhaitez.

Vous avez la permission de l'offrir sur votre site Internet, votre blog, l'intégrer dans des packages, des bonus, MAIS vous n'avez pas le droit de le vendre.



Droits d'auteur

Ce livre est protégé par le Copyright



SOMMAIRE

I/ LES BOISSON

Orange sanguine à l'eau pétillante	page 5
Smoothie Fraises-Menthe	page 6
Boisson détoxifiante citron concombre	page 7

II/ APÉRO ALLÉGÉ

Tzatziki allégé aux crudités	page 8
---	---------------

III/ REPAS PROTEINÉS

Barre protéiné	page 9
Pancakes protéinés	page 10
Salade protéiné (Pour sèche)	page 11
Riz au poulet crevette (Prise de masse)	page 12
Gateau protéiné choco	page 13

IV/ SANS GLUTEN

Pain sans gluten	page 14
-------------------------------	----------------

ORANGE SANGUINE À L'EAU PÉTILLANTE

INGRÉDIENTS :

- 2 cuillères à soupe de miel
- 3 cuillères à soupe d'eau
- 4 petites branches de romarin
- 3 grandes oranges sanguines
- 750 ml d'eau pétillante

TEMPS DE PREPARATION : 10 MINUTES

TEMPS AU RÉFRIGÉRATEUR : AUCUNE



PRÉPARATION :

1ER ÉTAPE :

Faire chauffer les 2 cuillères à soupe de miel, les 3 cuillères à soupe d'eau et les 3 brins de romarin à feu doux pendant 1 minute jusqu'à obtenir un mélange des trois ingrédients.

Laisser ensuite refroidir le tout puis enlever le romarin

2ÈME ÉTAPE :

Pressez les 3 oranges sanguines. Versez le jus dans un pichet ou une bouteille, incorporez le mélange de miel et de romarin puis versez les 750 ml d'eau pétillante. Le dernier brin de romarin au sommet de votre boisson.

SMOOTHIE FRAISE MENTHE

INGRÉDIENTS :

- 200gr de Fraises
- Des feuilles de menthe
- 15gr de miel
- 200gr de fromage blanc 0%
- Des glaçons



TEMPS DE PREPARATION : 5 MINUTES
TEMPS AU RÉFRIGÉRATEUR : AUCUNE

PRÉPARATION :

1ER ÉTAPE :

Rincez et équeutez vos fraises.
Rincez et faites sécher vos feuilles de menthe.

2ÈME ÉTAPE :

Dans votre blender : Déposez les fraises et les feuilles de menthe, Rajoutez y le miel, le fromage blanc et les 3 ou 4 glaçons et mixez le tout.

BOISSON DÉTOX CITRON

INGRÉDIENTS :

- 1 Sachet de thé vert
- 2 citrons (Un pressé et un autre coupé en tranche)
- Un concombre coupé en rondelles
- De l'eau
- Un récipient pour la journée



TEMPS DE PREPARATION : 10 MINUTES
TEMPS AU RÉFRIGÉRATEUR : 1 HEURE

PRÉPARATION :

1ER ÉTAPE

Remplissez votre récipient d'eau que vous aurez préalablement fait chauffer. Déposez y votre sachet de thé vert et laissez le environ 10 minutes. Après cela, retirez le thé et laissez refroidir l'eau.

2ÈME ÉTAPE :

Dès que l'eau est devenue froide, vous pouvez y mettre le jus de citron pressé, les tranches de citron et de concombre qui auront été nettoyées préalablement. Fermez le récipient et placez le au frigo pour qu'il infuse.

TZATZIKI ALLÉGÉ

INGRÉDIENTS :

- Carotte
- Céleri
- Concombre
- Tomate
- Poivron
- 200gr de fromage blanc 0%
- Une gousse d'ail écrasée
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Des feuilles de menthe
- Poivre



TEMPS DE PREPARATION : 10 MINUTES
TEMPS AU RÉFRIGÉRATEUR : AUCUNE

PRÉPARATION :

1ER ÉTAPE :

Découper soigneusement des bâtonnets avec vos crudités en les rinçant au préalable. Il est possible de rajouter d'autres crudités selon vos goûts.

2ÈME ÉTAPE :

Pour le Tzatziki allégé, mélangez le fromage blanc, la gousse d'ail écrasée et le jus de citron. Ensuite découper, 1 à 2 feuilles de menthe, hachez un demi-concombre et incorporez le tout dans le fromage blanc.

BARRE DE PROTEINE

INGRÉDIENTS :

- 50 gr de Whey protéine
- 40 gr de Flocon d'Avoine
- 250 gr de Beurre de Cacahuètes
- 4 cuillères à soupe de miel
- Sel et poivre



TEMPS DE PREPARATION : 10 MINUTES
TEMPS AU RÉFRIGÉRATEUR : 1 HEURE

PRÉPARATION :

1ER ÉTAPE :

Mettre le beurre de cacahuètes dans un récipient comme par exemple un saladier, y ajoutez les 4 cuillères à soupe de Miel. Passez le tout au micro onde pendant 15 secondes, mélanger le tout, le remettre 20 secondes et le mélanger à nouveau.

2IÈME ÉTAPE :

Quand votre mélange est bien fondu, vous pouvez y rajouter la Whey protéine et les flocons d'avoine. Mélangez le tout jusqu'à obtenir une pâte, puis disposez la dans un moule en étalant bien le tout jusqu'à obtenir un grand carré où il sera possible de découper des barres. Placez le tout au frigo pendant une heure, puis découpez vos barres

PANCAKES POTEINÉS

INGRÉDIENTS :

- 25gr de whey protéine
- 100gr de flocons d'avoine
- 4 blancs d'œufs
- 1 œuf entier
- 1 banane



TEMPS DE PREPARATION : 5 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 5 MINUTES

PRÉPARATION :

1ER ÉTAPE :

À l'aide d'un blender, mixez les flocons d'avoine. Puis dans un bol, écrasez la banane jusqu'à ce qu'elle devienne de la purée

2ÈME ÉTAPE :

Dans ce bol, mettez y les œufs, la Whey protéine et les flocons d'avoine. Mélangez, et faites cuire à feu doux.

SALADE PROTÉINÉE (SÈCHE)

INGRÉDIENTS :

- Salade
- 3 œufs durs
- 150 gr de filets de poulet découpés
- Tomates cerises
- 2 poivrons découpés
- De l'huile d'olive
- Du vinaigre Balsamique
- Sel
- Poivre



TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : AUCUN

PRÉPARATION :

1ER ÉTAPE :

Faites chauffer dans une même casserole les poivrons et le poulet jusqu'à que le poulet soit doré, pendant ce temps découper les œufs en 4 et les tomates cerises en 2.

2ÈME ÉTAPE :

Placez la salade dans un saladier, déposez le poulet et les poivrons puis mélangez le tout. Ensuite vous y déposez les tomates et les œufs durs, un filet d'huile d'olive, un filet de vinaigre, du sel et du poivre.

RIZ AU POULET CREVETTE

INGRÉDIENTS :

- 100 gr de poulet
- 100 g de crevettes roses décortiquées
- 1 œuf
- 30 g de petit pois
- 150 gr de riz Basmati



TEMPS DE PREPARATION : 10 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 5 MINUTES

PRÉPARATION :

1ER ÉTAPE :

Avant tout, découpez en petits morceaux les filets de poulet et les crevettes en petits bouts. En parallèle, faites cuire sur une poêle l'œuf en omelette puis coupez la en petits morceaux.

2ÈME ÉTAPE :

Dans un wok, faites bouillir de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude. Versez le riz et remuez pendant 3 minutes. Ajoutez le poulet, les crevettes, les petits pois et l'omelette et remuez encore pendant 2 minutes.

GÂTEAU PROTÉINÉ CHOCO

INGRÉDIENTS :

- 60 gr de Whey protéine goût chocolat
- 3 bananes
- 1 œuf entier
- 1 blanc d'œuf
- 200gr de fromage blanc 0%
- 20gr de flocons d'avoine en poudre ou mixé
- 10 gr de chocolat en poudre 100% cacao
- 1 cuillère à café de levure



TEMPS DE PREPARATION : 10 MINUTES
PRÉCHAUFFER LE FOUR : 180°C

PRÉPARATION :

1ER ÉTAPE :

Préchauffez le four à 180 degrés.

Écrasez les bananes dans un saladier, ajoutez y le blanc d'œuf et l'œuf entier, et mélangez en ajoutant le fromage blanc.

2ÈME ÉTAPE :

Mélangez la préparation en incorporant la whey, la levure, le cacao et les flocons d'avoine. Versez le tout dans un moule à gâteau.

pour vérifier la cuisson, plantez un couteau dans le gâteau qui doit ressortir sec.

PAIN SANS GLUTEN

INGRÉDIENTS :

- 150 gr de poudre d'amandes
- 15gr de Farine de coco
- 35 gr de graines de lin
- 1 cuillère à café de levure
- 30gr d'huile de coco
- 20gr de miel
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de noix
- 3 œufs
- Sel et poivre



TEMPS DE PREPARATION : 10 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 35 MINUTES

PRÉPARATION :

1ER ÉTAPE :

Préchauffez le four à 180°C

Dans un saladier, mélangez la poudre d'amandes, la farine de coco, les graines de lin, la levure et deux pincées de sel.

Faites la même chose dans un autre saladier avec l'huile de coco, le miel, le vinaigre et les œufs.

2ÈME ÉTAPE :

Versez le mélange d'huile de coco dans l'autre saladier tout en mélangeant (plus rapide au mixeur). Versez la préparation dans un moule à gâteau et mettez le au four pendant 35min.