

# Le mini guide naturo

## Collation



CONSEILS ET  
RECETTES

# Pourquoi mangez une collation?

Pour débiter, il faut savoir que la majorité des adultes en santé ne devrait pas ressentir le besoin de prendre des collations entre les repas.

PAR CONTRE, si vous êtes une personne qui est en entraînement et qui dépense beaucoup d'énergie, que vous avez des enfants ou que vous recherchez un mini repas équilibré pour vous faire patienter, j'ai ce qu'il vous faut!

Si cela n'est pas le cas, c'est peut-être un signe :

- Que vos repas principaux sont moins bien équilibrés en macronutriments.
- Que vous êtes dans une période de votre vie ou vous avez besoin de plus de blocs de construction et d'énergie, car vous êtes : enceinte, en mode réparation, en croissance, vous avez des besoins caloriques plus élevés que votre consommation actuelle etc.
- Que votre flore est débalancée. À ce moment, les mauvaises bactéries qui ont gagné la majorité vous envoient des signaux de ce qu'elles veulent manger (oui oui elles décident à votre place). Habituellement, elles vous donnent des envies de sucrés, transformés et/ou de produits laitiers, etc.
- Que vous êtes peut-être dans un état de stress chronique. Le stress impacte négativement vos hormones. Par exemple un repas mangé dans un moment de stress peut vous amener une glycémie plus élevée qu'après avoir mangé le même repas dans un état de repos. L'insuline répond alors fortement à un haut taux de glycémie et cause une forte baisse de celle-ci. Vous avez donc très faim 2h après votre repas, car une glycémie basse augmente l'hormone de la faim. Une belle montagne russe à laquelle je fais souvent référence en consultation.

# Que pouvez-vous faire?

Quoi faire pour vous assurer que vos collations ne nuisent pas à votre santé? Voici quelques pistes de réflexion :

- Est-ce que votre choix contient un aliment transformé, qui a été construit en usine (exemple: provient elle d'une boîte) ?
- Si c'est le cas, est-ce que la liste d'ingrédients contient des mots que vous ne comprenez pas, des couleurs artificielles ainsi que des agents de conservations?.
- Si ce n'est pas le cas, est-ce que la liste d'ingrédients est de moins de 5?
- Si vous avez compris que ce choix n'est pas le meilleur pour votre corps, mais que vous avez VRAIMENT envie de l'avoir et qu'aucun conseil ne peut vous faire changer d'avis, alors rendez-vous au prochain point.
- Choisissez vous un aliment entier contenant des fibres (exemple un fruit ou un légume) avec un bon gras, et une protéine, concoctez vous une collation balancée PUIS mangez l'aliment qui vous faisait tant envie.

De cette façon, vous aurez satisfait votre envie, votre appétit, votre microbiote avec des fibres ainsi que votre corps avec des nutriments et vitamines et minéraux. Tout le monde est content.

Si vous décidez d'entamer une perte de poids, je vous averti tout de suite, vous devrez bouger beaucoup, et/ou acceptez la sensation de faim. C'est difficile et désagréable, il n'y a pas de raccourci possible.

Pour donner un coup de main à votre métabolisme, il y a plusieurs trucs à faire pour faciliter la transition des systèmes d'énergies disponibles dans votre corps. Les situations changent d'une personne à l'autre, mais en général, l'équilibre de l'assiette joue un grand rôle. Pour les autres trucs, vous pouvez toujours passer me voir!

En attendant notre prochaine rencontre, voici quelques recettes équilibrées pour vous inspirer.

# BISCUIT ÉQUILIBRE

1 BANANE

1/2 T. CANNEBERGES SECHÉES

1/2 T. GRAINES DE CITROUILLE

2 C.S GRAINES DE CHIA

1/4 T. GRAINES DE LIN MOULUES

1 T. AVOINE GROS FLOCONS

1/2 T. FARINE D'AVOINE

3 C.S MIEL

1/2 C. THÉ POUDRE À PÂTE

1 C.S CANNELLE

UNE PINCÉE DE SEL

3 C.S. HUILE DE NOIX DE COCO

MÉLANGER LES INGRÉDIENTS,  
SÉPARER EN 8 BISCUITS SUR UNE  
PLAQUE À CUISSON.

CUIRE À 325F PENDANT 16 À 19  
MINUTES.



# BEIGNE POMME CANNELLE SANTÉ

1 OEUF

3/4 T. DE FARINE SANS GLUTEN

3/4 T. FARINE D'AVOINE OU  
PROTÉINES VÉGÉTALES EN  
POUDRE

1/3 T. HUILE DE NOIX DE COCO

1 T. DE YOGOURT D'AMANDE

1 C.T. VANILLE PURE

1 T. AVOINE GROS FLOCONS

1/4 T. DE MIEL NON-PASTEURISÉ

4 POMMES EN CUBES

2 C. THÉ POUDDRE À PÂTE

2 C.S CANNELLE

UNE PINCÉE DE SEL

MÉLANGER LES INGRÉDIENTS,  
SÉPARER EN 12 BEIGNES SUR UNE  
PLAQUE À CUISSON.  
CUIRE À 350F PENDANT 25 À 30  
MINUTES.



# HUMMUS À LA PIZZA

540 ML DE POIS CHICHES CUIITS,  
ÉGOUTTÉS

1 GOUSSE D'AIL

2 C. S. DE JUS CITRON

2 C. S. DE PESTO AUX TOMATES

1/3 DE TASSE D'HUILE D'OLIVE

1/2 T. D'EAU

1 PINCÉE DE SEL (GÉNÉREUSE)

1 C.T. PAPRIKA FUMÉ

1/3 DE T. DE LEVURE ALIMENTAIRE

PASSER LES ALIMENTS AU ROBOT  
CULINAIRE JUSQU'À CE QU'IL N'Y  
AIT PLUS DE PARTICULE.

DÉGUSTER AVEC CRUDITÉS ET  
CRAQUELINS DE RIZ.



# BOULES D'ÉNERGIE

2 T. FARINE D'AVOINE  
4 SCOOP PROTÉINE VANILLE  
2 SCOOP PROTÉINE CHOCO  
1/4 T. GRAINE DE CHANVRE  
1/3 T. GRAINE DE CHIA  
1/2 T. BEURRE D'AMANDE  
1/2 T. HUILE DE COCO  
1/4 T. PÉPITE DE CHOCOLAT NOIR

MÉLANGER LES INGRÉDIENTS  
ENSEMBLE, CONFECTIONNER LES  
BOULES. DONNE 45. RÉSERVER LA  
MOITIÉ AU CONGÉLATEUR POUR  
PLUS TARD.



# PÂTE À BISCUIT

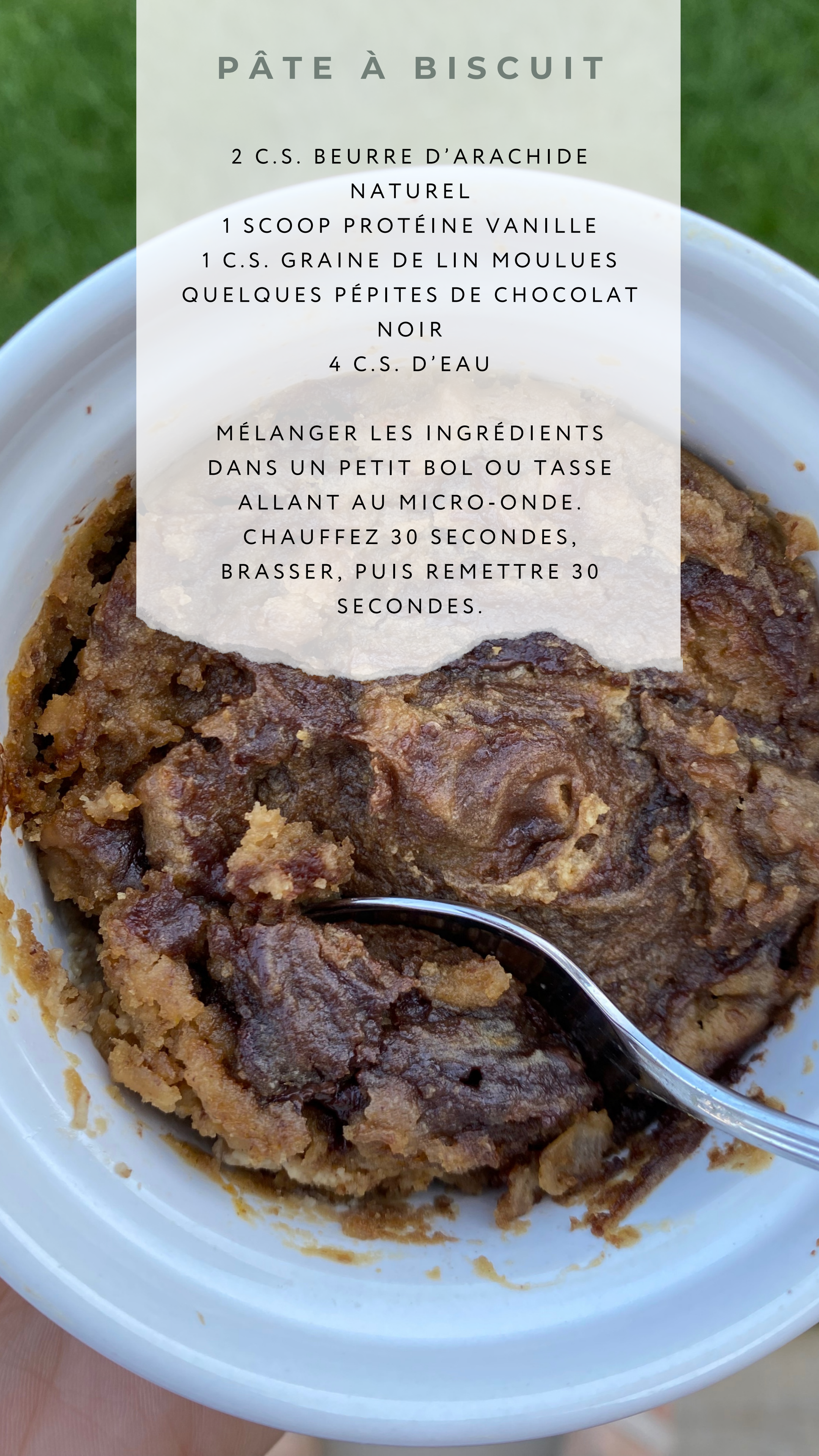
2 C.S. BEURRE D'ARACHIDE  
NATUREL

1 SCOOP PROTÉINE VANILLE

1 C.S. GRAINE DE LIN MOULUES  
QUELQUES PÉPITES DE CHOCOLAT  
NOIR

4 C.S. D'EAU

MÉLANGER LES INGRÉDIENTS  
DANS UN PETIT BOL OU TASSE  
ALLANT AU MICRO-ONDE.  
CHAUFFEZ 30 SECONDES,  
BRASSER, PUIS REMETTRE 30  
SECONDES.





# POUDDING DE CHIA

3 C.S. DE CHIA

1/2 T. LAIT SOYA, OU COCO

1 C.S. DE CACAO PURE

1 BANANE OU POMME TRANCHÉE

1-2 C.S. BEURRE DE NOIX

MÉLANGER LES INGRÉDIENTS ENSEMBLE SAUF LA BANANE ET LE BEURRE DE NOIX. ATTENDRE 10-15 MINUTES QUE LES GRAINES DE CHIA GONFLENT AVEC L'EAU OU LE LAIT PUIS TRANCHER LE FRUIT CHOISI EN DÉCORATION ET ÉTALER LE BEURRE DE NOIX.



# CHIPS ET GUAC

2-3 TRANCHES DE PATATES  
DOUCES CUITES

1 AVOCAT

LE JUS D'UN DEMI CITRON

PINCÉE DE SEL

LEVURE ALIMENTAIRE

TOMATES

MÉLANGER LES AVOCATS AVEC LE  
JUS DE CITRON ET LE SEL.

ÉTENDRE SUR LES TRANCHES DE  
PATATES DOUCES, PUIS AJOUTER  
LES TOMATES TRANCHÉES ET LA  
LEVURE ALIMENTAIRE AU GOÛT.



# COTTAGE AUX BLEUETS

1 T. FROMAGE COTTAGE OU  
YOGOURT GREC.

1 C.S. DE MIEL OU SIROP D'ÉRABLE  
UNE PINCÉE DE NOIX DE COCO  
RÂPÉE

1/2 T. DE BLEUETS  
QUELQUES NOIX AU CHOIX.

ÉTALER LES INGRÉDIENTS DANS  
UN BOL ET DÉGUSTER.

\*SI VOUS NE TOLÉREZ PAS LES  
PRODUITS LAITIERS, OPTEZ POUR  
LES OPTIONS VÉGÉTALES.

