

Boisson isotonique

pour un effort de moins de 2H

En pratique, comptez 30 g/l (temps chaud) à 70 g/l (temps froid) de sucre pour obtenir une boisson isotonique.

Utilisez du sucre en morceau ou en poudre (saccharose).

Dissolvez le sucre dans une tasse de thé vert, au citron ou à la vanille.

Ajoutez une pincée de sel.

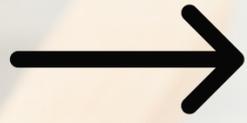
Complétez avec de l'eau et laissez refroidir au réfrigérateur. La boisson devra être **consommée dans les 24 heures**. Vous pouvez également remplacer le sucre et le thé par 50 cl de jus de fruit complété par 50 cl d'eau.



30g/70g de sucre



tasse de thé vert, au citron ou vanille



une pincée de sel



50cl d'eau



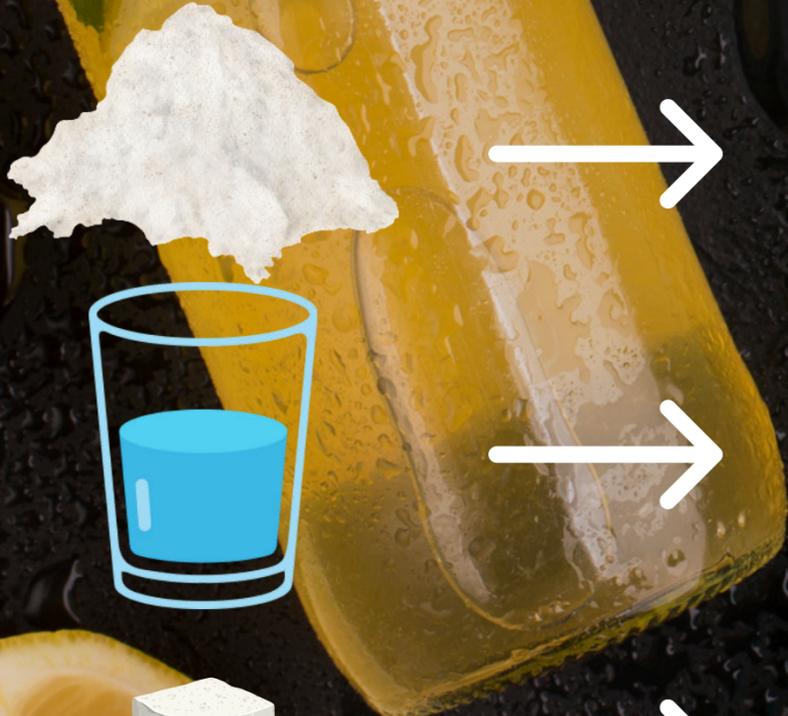
Boisson isotonique

pour un effort de 2H



Attention, aux excès de sucres

Pour les efforts de longue durée, les boissons constituées de sucres simples s'avèrent insuffisantes si elles ne sont pas complétées par une alimentation solide et/ou par des maltodextrines. L'utilisation des maltodextrines en complément du saccharose permet un apport supplémentaire d'énergie. Comme nous l'avons expliqué plus haut, la combinaison des deux sucres permet une capacité plus grande d'absorption (quantitativement) par l'intestin.



versez 30 à 40 g de
maltodextrine



1 litre d'eau ou de thé



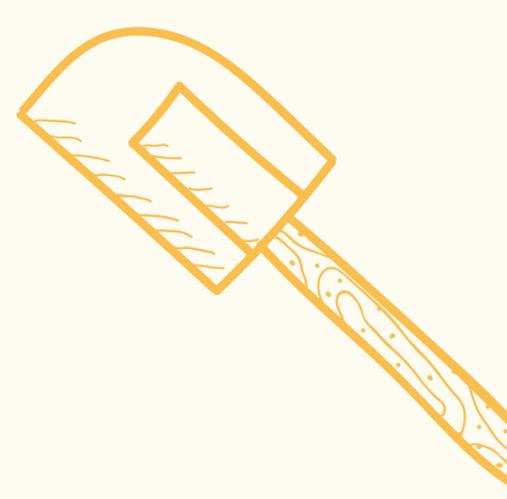
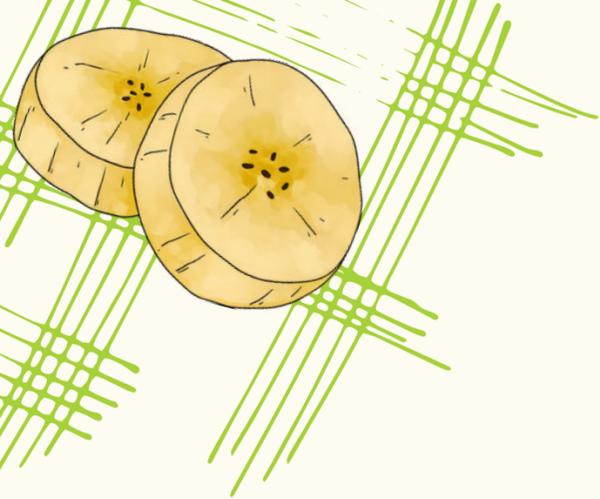
30 g (temps chaud) à 70 g
(temps froid) de sucre
(saccharose) ou de sirop



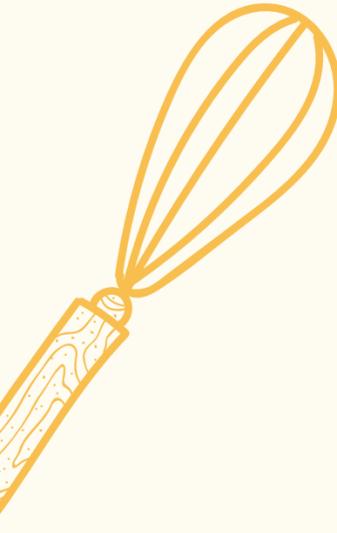
une pincée de sel

Pour préparer une boisson isotonique d'effort de longue durée, versez 30 à 40 g de maltodextrine dans 1 litre d'eau ou de thé.

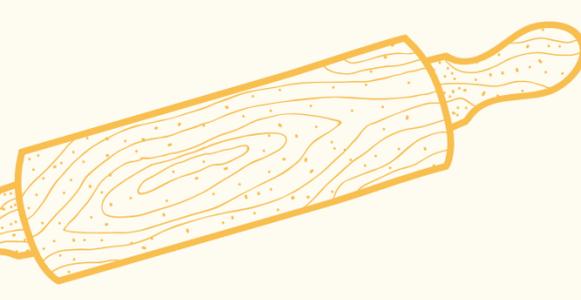
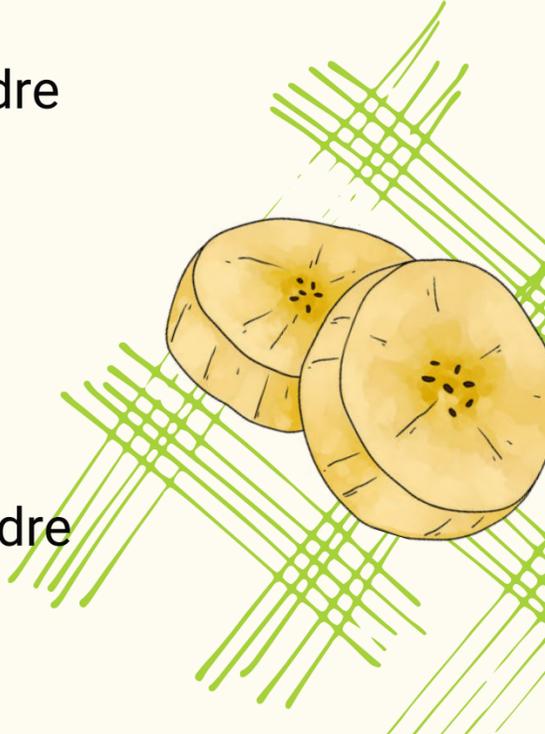
Ajoutez 30 g (temps chaud) à 70 g (temps froid) de sucre (saccharose) ou de sirop. Ajoutez une pincée de sel. Vous pouvez également remplacer le sucre par 50 cl de jus de fruit complété par 50 cl d'eau. Conservez au frais et consommez dans les 24 heures.



GÂTEAU DE L'effort



Ingrédients :

- 150g de farine complète
 - 30 g d'amande ou de noisette en poudre
 - 75 g de sirop d'agave
 - 1 sachet de levure
 - 150 g banane
 - 200 ml de lait 1/2 écrémé
 - 1 œuf entier + 1 blanc
 - 1/4 de cuillerée à café cannelle en poudre
 - 1 pincée de sel
- 
- 

Préparation :

Dans un récipient, **mélanger** de façon homogène farine, poudre d'amande ou de noisette, levure, cannelle.

Tamiser l'ensemble

Dans un autre saladier, **battre** énergiquement l'œuf entier avec le sucre, le faire jusqu'à ce que le mélange blanchisse afin de stabiliser le jaune.

Battre le blanc en neige avec la pincée de sel dans un récipient à part, puis l'**incorporer** délicatement au mélange.

Verser délicatement la 2ème préparation à la 1ère, et **mélanger**.

Ajouter progressivement le lait à l'ensemble

Ajouter la banane coupée en rondelles à la préparation.

Verser la pâte dans un moule à cake préalablement beurré.

Enfourner le plat à 160-180°C (Thermostat: 5-6) dans un four préchauffé (40 minutes de cuisson). Pour tester la cuisson, piquer la lame d'un couteau à l'intérieur: c'est cuit lorsque la pâte n'y adhère plus!

GÂTEAU DE SPORTS au miel

La recette du gâteau sport au miel est très simple.

Elle requiert peu d'ingrédients.

Il est possible d'ajouter les ingrédients de son choix pour apporter des saveurs ou des nutriments supplémentaires :

Pour un gâteau sport de 700 gr environ :



Ingrédients :

- 250 gr de farine (ratio : 70% farine de blé et 30% de farine de seigle)
- 250 gr de miel liquide
- 175 ml d'eau
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude (alternative : levure)

Option : épices, fruits secs comme des raisins, des abricots.

Préparation :

La préparation de la recette du gâteau sport est facile et rapide.

Il y a besoin de peu d'ustensiles. C'est pratique lors des déplacements. Il suffit juste d'avoir un four à disposition.

Passer au tamis les deux farines et le bicarbonate

Mélanger eau tiède (30°C environ) et miel

Ajouter ce mélange à la farine et bien remuer

Beurrer ou mettre de l'huile dans votre moule

Verser le mélange dans le moule

Enfourner pendant 1h à 180°C.

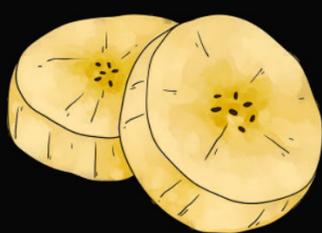
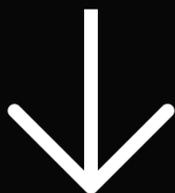
Le temps de cuisson peut varier en fonction des fours.

Il est conseillé de vérifier la cuisson au bout de 50 minutes et d'adapter le temps restant.

A la sortie du four, attendre que le gâteau refroidisse.

Il se conserve à température ambiante pendant plusieurs semaines.

Barres de céréales riche en énergie



**Bananes : 3 (environ
300 g épluchées)**



**Flocons d'avoine :
150 g**



**Amandes
décortiquées : 50 g**



**Noisettes
décortiquées : 25 g**



**Cerneaux de
noix : 25 g**



Miel : 50 g

Préparation Barre de Céréales Maison Sport

- **Préchauffer** le four à 180°C.
- **Éplucher** puis écraser les bananes.
- **Déposer** les fruits oléagineux dans un mini-hachoir puis les mixer grossièrement.
- **Mélanger** les bananes écrasées, les flocons d'avoine, les fruits oléagineux et le miel.
- **Recouvrir** un plat à gratin d'une feuille de papier sulfurisé puis **verser** la préparation pour barres de céréales.

Bien répartir puis **lisser** la préparation avec une spatule.

- **Enfourner** pour 25 - 30 minutes puis **laisser** reposer dans le four 30 minutes.
- **Couper** les barres de céréales dans le moule, puis laisser refroidir.
- **Conserver** les barres de céréales dans une boîte hermétique.

barres énergétiques



Ingredients :

- 150 g de dattes séchées dénoyautées
- 250 g de raisins secs
- 50 g de cranberries
- 35 g de baies de goji
- 150 g de flocons d'avoine
- 150 g d'amandes
- 75 g de chocolat noir
- 2 cuill. à soupe de graines de lin moulues
- 2 cuill. à soupe de jus d'orange
- 2 cuill. à café de cannelle
- 4 cuill. à soupe de miel

Préparation :

- **Préchauffer** le four à 150°C.
- **Hacher** grossièrement les dattes et les **recouvrir** d'eau bouillante.
- **Laisser** gonfler 10 min.
- **Recouvrir** une plaque de cuisson avec du papier cuisson.
- **Verser** 2 cuill. à café de flocons d'avoine.
- **Égoutter** les dattes et les mixer.
- **Ajouter** les raisins secs, les cranberries, les baies de goji, le reste de flocons d'avoine, les amandes, le chocolat noir, les graines de lin moulues, le jus d'orange et la cannelle.
- **Mixer** peu de temps jusqu'à obtention d'un mélange grumeleux.
- **Ajouter** le miel et bien mélanger le tout.
- **Répartir** le mélange sur la plaque et lisser avec une spatule.
- **Couvrir** avec du papier cuisson.
- **Enfourner** 20 min.
- **Laisser** refroidir puis couper des barres que vous pouvez conserver plusieurs jours dans une boîte hermétique.

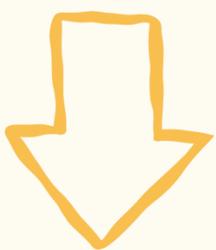
La barre énergétique est un complément idéal à la boisson pendant un effort, notamment par l'apport d'antioxydants, de protéines de bonne qualité et en complément glucidique. De plus, l'aspect solide permet de varier avec le liquide, ce qui est un atout indéniable pour relancer le mental du(de la) sportif(ve).

RÉCETTE PERSONNALISÉE de barres de céréales



4 barre de céréales
solide avec des morceaux

130g à 150g d'ingrédients secs
(dénommés "produits secs",
"produits poudre",
"pour le croquant", "pour la
gourmandise"
50 à 60g de liquide



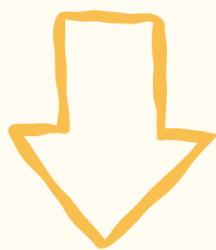
Mélangez environ 130g à 150g
d'ingrédients secs avec 50 à 60g de
liquide.
Coupez les fruits séchés en morceaux et
concassez les fruits secs (amande, noix
de cajou...).

Mélangez tous les ingrédients et **étalez**
dans un plat en tassant bien.

Passez au four 180°C pendant 15 à 30
minutes (il est plus facile de découper la
préparation en barres à mi-cuisson et de
les étaler sur une grille pour la fin de la
cuisson).

une barre moelleuse
sans cuisson

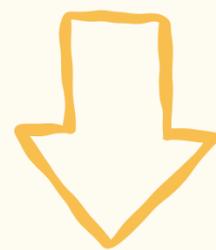
50% d'ingrédient réduit en purée
(fruits séchés, banane, purée
d'oléagineux, purée de
légumineuse...)
50% d'ingrédients secs (flocons
d'avoine ou de céréales, poudre
d'amande ou de noisettes, cacao).



Mixez tous les ingrédients
Ajustez la consistance soit en
ajoutant un liquide (eau, lait, jus de
fruit...) soit en ajoutant un peu plus
d'ingrédients secs.
Ajoutez des morceaux de fruits
séchés ou d'oléagineux si vous voulez
garder un peu de mastication.
Formez des boules ou des carrés (ou
la forme qui vous plait).
**Attention, comme elle est sans
cuisson, elle est à consommer
rapidement.**

une barre moelleuse
type cake

Choisissez simplement votre recette
de cake favorite et modifiez les
ingrédients pour avoir la meilleure
composition possible selon votre
effort.



Vous pouvez par exemple :

Remplacer tout ou partie de la
farine de blé par une farine de
sarrasin, de châtaigne ou de
seigle ;

Remplacer le lait animal par un
lait végétal ;

Ajouter des oléagineux et des
fruits séchés ;

Remplacer le chocolat pâtissier
par du cacao ;

Ajouter des épices.