

# Groupe Promo-Santé Laval

## Infolettre

### Atelier secondaire 1 – La nutrition générale et les mythes

#### Messages clés de l'atelier

- 1) L'importance de s'alimenter 3 fois par jour et prendre 2 à 3 collations nutritives, si besoin. Ne pas oublier l'équilibre, le plaisir et la variété dans l'alimentation !
- 2) L'importance de boire suffisamment d'eau durant la journée, environ 2L par jour.
- 3) L'importance de prioriser l'alimentation aux suppléments.

#### Votre athlète sera amené à relever 2 défis. Les voici !

- 1) Cuisiner au moins un déjeuner parmi les recettes remises ici-bas cette semaine.
- 2) Boire au moins une bouteille d'eau (environ 500 ml) par jour en plus des quantités bues durant l'effort physique.

### Idées de déjeuners rapides

#### Muffin minute au micro-ondes

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 1 minute

Repos : 4 minutes

#### Ingrédients

30 ml (2 c. à soupe) de flocons d'avoine à cuisson rapide

30 ml (2 c. à soupe) de farine de blé entier

30 ml (2 c. à soupe) de bleuets séchés ou autres fruits séchés

15 ml (1 c. à soupe) de lait en poudre

15 ml (1 c. à soupe) de cassonade légèrement tassée

15 ml (1 c. à soupe) de graines de lin moulues

2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre à pâte

1 pincée de muscade moulue

45 ml (3 c. à soupe) d'eau

#### Préparation

1. Dans un pot Mason de 250 ml (1 tasse), mélanger tous les ingrédients sauf l'eau.
2. Refermer le contenant et conserver jusqu'à 1 mois à température ambiante. Répéter pour préparer plusieurs portions à l'avance, si désiré.
3. Au moment de servir, verser l'eau et remuer à la fourchette pour bien humecter tous les ingrédients.
4. Cuire au four à micro-ondes 1 min. à découvert. Laisser tiédir 3 à 4 minutes avant de déguster.
5. Une fois cuit, le muffin doit être dégusté le jour même.

Recette tirée et adaptée de :

<http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes/314/muffin-minute-au-micro-ondes>

#### Gruau « boosté »

Préparation : 3 minutes

Cuisson : 1 heure

#### Ingrédients

125 ml (1/2 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide (gruau rapide)

30 ml (2 c. à soupe) de lait en poudre

15 ml (1 c. à soupe) de cassonade légèrement tassée

15 ml (1 c. à soupe) de graines de lin moulues

30 ml (2 c. à soupe) de pommes séchées hachées finement

2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle moulue

180 ml (3/4 tasse) d'eau bouillante

#### Préparation

1. Dans un contenant hermétique, mélanger les flocons d'avoine, le lait en poudre, la cassonade et les graines de lin. Ajouter les garnitures de votre choix.
2. Refermer le contenant et conserver jusqu'à 1 mois à la température ambiante. Répéter pour préparer plusieurs portions à l'avance, si désiré.
3. Au moment de servir, verser l'eau bouillante dans le contenant, remuer, couvrir et laisser reposer de 3 à 4 minutes avant de déguster.

Recette tirée et adaptée de :

<http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes/2>

# Groupe Promo-Santé Laval

## Tartinade choco-noisettes maison

Préparation : 15 minutes  
Cuisson : 10 minutes  
Portions : 500 ml (2 tasses)

### Ingrédients

125 ml (1/2 tasse) de beurre de noisettes  
125 ml (1/2 tasse) de chocolat noir ou au lait (100 g ou 3,5 oz)  
180 ml (3/4 tasse) de lait  
125 ml (1/2 tasse) de lait en poudre  
60 ml (1/4 tasse) de sucre  
60 ml (1/4 tasse) de cacao

### Préparation

1. Bien mélanger l'huile et la pâte de noisettes avant de mesurer le beurre de noisettes.
2. Dans une petite casserole, faire fondre le beurre de noisette et le chocolat à feu moyen-doux.
3. Dans un grand bol, mélanger le lait, le lait en poudre, le sucre et le cacao pour bien dissoudre les ingrédients.
4. Lorsque le chocolat est fondu et incorporé au beurre de noisettes, ajouter la préparation de lait et fouetter pour obtenir un mélange lisse et homogène.
5. Transvider dans un contenant hermétique et réfrigérer. Se conserve 1 mois au frigo.

Recette tirée et adaptée de :  
<http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes/46/tartina-de-choco-noisettes-maison>

## Omelette dans une tasse

Préparation : 5 minutes  
Cuisson: 45 secondes  
Portions : 1

### Ingrédients

Un peu d'huile végétale  
2 œufs  
30 ml (2 c. à soupe) de fromage râpé, cheddar ou mozzarella  
15 ml (1 c. à soupe) de la garniture de votre choix, coupée en dés : des poivrons, du jambon, des champignons, du bacon  
Sel et poivre

### Préparation

1. Huiler légèrement la tasse puis casser les œufs à l'intérieur. Fouetter légèrement.
2. Ajouter le reste des ingrédients, bien mélanger puis saler et poivrer.
3. Cuire au four à micro-ondes pendant 45 secondes. Brasser le tout à l'aide d'une fourchette puis remettre au four à micro-ondes pendant quelques secondes, ou jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée.
4. Ajouter un peu de sel et de poivre, au goût.

Recette tirée et adaptée de :  
<http://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/dejeuners/oeufs/omelette-dans-une-tasse/>

## Autres idées!

- Bagel avec un œuf au micro-ondes et tranche de fromage
- Yogourt grec avec fruits et granola
- Rôties avec fruits et beurre d'arachides
- « Grilled cheese » avec fruits

# Groupe Promo-Santé Laval

## Alternative aux boissons pour sportifs

### Boisson énergétique naturelle à l'érable

Portion: 2

#### Ingrédients

- 875 ml (3 ½ tasses) d'eau froide
- 60 ml (¼ tasse) de jus d'orange
- 60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable pur
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime
  - 1 ml (¼ c. à thé) de sel

#### Préparation

6. Mélanger tous les ingrédients.

Par portion de 500 ml (2 tasses)

Calories : 130

Glucides (g) : 32

Protéines (g) : 0

Matières grasses (g) : 0

Fibres (g) : 0

Sodium (mg) : 241

Potassium (mg) : 168

Recette tirée et adaptée de : <http://jaimelerable.ca/recettes/boisson-energetique-naturelle-erable>