

# Groupe Promo-Santé Laval

## Infolettre

### Atelier secondaire 2 – Alimentation avant/pendant/après l'effort

#### Messages clés de l'atelier

- 1) **Avant l'effort:** faire de bons choix selon le délai avant l'entraînement
- 2) **Pendant l'effort:** boire 3-4 gorgées d'eau à chaque 15 minutes
- 3) **Après l'effort:** prendre une collation contenant des glucides et des protéines et boire de l'eau jusqu'à ce que l'urine soit claire et abondante.

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

- 1) Cuisiner une recette de collation idéale à prendre avant l'effort.
- 2) Boire au moins une bouteille d'eau (environ 500 ml) à l'école chaque jour

### Collation idéale à prendre avant l'effort (env. 1-2 heure(s) pré-effort)

#### Boules d'énergie

Portion: 25 boules

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

Se conserve 3 mois au congélateur

#### Ingrédients

380 g (2 tasses) de dattes séchées dénoyautées

250 ml (1 tasse) d'eau

25 g (1/4 tasse) de cacao en poudre

200 g (3/4 tasse) de beurre d'arachides

360 g (3 tasses) de chapelure de biscuits Graham

#### Préparation

1. Dans une petite casserole à feu moyen-vif, cuire les dattes dans l'eau pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles se défassent.
2. Au pied-mélangeur, réduire les dattes en purée avec l'eau de cuisson.
3. Ajouter le cacao et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
4. Ajouter le beurre d'arachides et mélanger jusqu'à consistance homogène.
5. Ajouter la chapelure, puis mélanger de nouveau.
6. Avec les mains, façonner 25 boules d'énergie d'environ 4 cm de diamètre et réfrigérer dans un contenant hermétique.

Par boule d'énergie

Calories : 138

Glucides (g) : 22

Protéines (g) : 3

Matières grasses (g) : 5

Fibres (g) : 2

Sodium (mg) : 66

Recette tirée et adaptée de : nutrition sportive ; 21 jours de menus.

#### Smoothie vert

Portion: 1

Préparation : 5 minutes

#### Ingrédients

250 ml (1 tasse) de boisson d'amande

1 kiwi, pelé et coupé en morceaux

1 feuille de chou frisé (kale), déchiquetée grossièrement

15 ml (1 c. à soupe) de son d'avoine

#### Préparation

1. Au mélangeur, mixer tous les ingrédients jusqu'à consistance lisse et homogène.

Par smoothie

Calories : 100

Glucides (g) : 18

Protéines (g) : 34

Matières grasses (g) : 4 3

Fibres (g) : 4

Sodium (mg) : 160

Recette tirée et adaptée de : nutrition sportive ; 21 jours de menus.

# Groupe Promo-Santé Laval

## Biscuits énergie

Portion: 24 biscuits

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes

### Ingrédients

250 ml (1 tasse) de dattes dénoyautées et hachées

375 ml (1½ tasse) de farine tout usage non blanchie

125 ml (½ tasse) de lait en poudre

60 ml (¼ tasse) de germe de blé

5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte

60 ml (¼ tasse) de beurre non salé, ramolli

60 ml (¼ tasse) de beurre d'amandes, tempéré

250 ml (1 tasse) de cassonade (ou de sucre de noix coco)

1 œuf

125 ml (½ tasse) de lait

### Préparation

7. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser deux plaques à biscuits de papier parchemin.
8. Dans un bol, mélanger les dattes, la farine, le lait en poudre, le germe de blé et la poudre à pâte.
9. Dans un autre bol, crémiser le beurre, le beurre d'amandes et la cassonade au batteur électrique. Ajouter l'œuf et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajouter les ingrédients secs en alternant avec le lait, jusqu'à ce que le mélange soit tout juste humecté.
10. À l'aide d'une cuillère à crème glacée de 30 ml (2 c. à soupe), déposer des boules de pâte sur la plaque. Cuire au four environ 15 minutes, une plaque à la fois, jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés. Laisser refroidir complètement.
11. Les biscuits se conservent dans un contenant hermétique dans un endroit frais et sec de 3 à 4 jours ou quelques semaines au congélateur.

Par biscuit

Calories : 140

Glucides (g) : 23

Protéines (g) : 3

Matières grasses (g) : 4.4

Fibres (g) : 1

Sodium (mg) : 40

Recette tirée et adaptée de :

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/6291-biscuits-energie>