

## **Boissons**

### **AVANT L'EFFORT**

#### **Boisson d'attente**

A répartir entre H -1h30 et H -30 mn

40 g de sirop d'agave

une cuillère à soupe de maltotextrine

une cuillère à café de vitamine C d'origine naturelle (Acérola)

2 jus de citron

500ml d'eau (à répartir sur une heure, par petite gorgée)

---

### **PENDANT L'EFFORT**

#### **CAS N°1 : boisson pour moins de 2h :**

30 g de sirop d'agave

30 g de sucre

2 jus de citron

---

#### **CAS N°2 : boisson antioxydante pour un effort qui va durer 2 à 3h**

80 g de sirop d'agave (ou 80 g de malto)

20g de sucre intégral

1 jus de citron

une pincée de sel

une cuillère à café de vitamine C d'origine naturelle (Acérola)

---

#### **CAS N°3 : boisson antioxydante + effet "malto" au delà de 3h d'effort**

50 g de sirop d'agave (ou 80 g si absence de malto)

30g de maltodextrine

2 jus de citron

une pincée de sel

une cuillère à café de vitamine C d'origine naturelle (Acérola)

---

#### **CAS N°4 : boisson-repas "ultra longue distance" au delà de 8h d'effort**

20 g d'agave + 30 g de maltodextrine ( ou 50g d'agave )

30g de maltodextrine

80g de crème d'avoine

2 jus de citron

deux pincées de sel

une cuillère à café de vitamine C d'origine naturelle (Acérola)

le liquide de base sera de préférence du lait de châtaigne (richesse en calcium) si la digestibilité a été testé et donc la tolérance correcte

une pincée de sel

une cuillère à café de vitamine C d'origine naturelle (Acérola)

# Cake ultra longue distance salé

## INGREDIENTS

- 200 g de farine semi complète bio (type 110)
- 200 g de farine de lupin (Difficile à trouver la farine de lupin peut se remplacer par la farine de chataîgne)
- 100 g de fructose
- 4 oeufs
- 1/4 de litre de lait de châtaigne maison

### la recette du lait de châtaigne :

3 cuillères à soupe de farine de châtaigne à délayer progressivement dans 1 litre d'eau froide.

(Pour bien mélanger j'utilise le mixer pour la soupe.

Porter à ébullition en remuant souvent. Le lait va épaissir.

Ce lait se conserve sans problème une semaine au frigidaire !

- 1 dl d'huile de colza (ou mieux de noix mais avec un goût plus prononcée)
- 2 sachet de levure (sans phosphate "type PRURAL" c'est encore mieux !!)
- une cuillère à café de sel
- 250 g de carottes moulinées ou rapées très fines
- 100 g de noisettes ou amandes ou noix (ou un mélange ) concassées
- 100 g de dés de jambon blanc

**LA PREPARATION** : recette express : voila on mélange le tout , on verse dans un moule à cake ( ou à genoise ).

Pour un gâteau plus "souple " : monter les blancs des oeufs en neige. Faire cuire à 170°C (thermostat 5 environ) pendant 50 minutes si moule à cake , un peu moins si moule "plat.

## LA CONSERVATION

Ce gateau refroidi, peut se congeler sans problème

Frais, il se conserve une semaine

# cake énergie ultra longue distance

## INGREDIENTS

- 200 g de farine semi complète bio (type 110)
- 200 g de farine de lupin (Difficile à trouver la farine de lupin peut se remplacer par la farine de chataîgne)
- 100 g de fructose
- 100 g de sucre blanc (ou intégrale ... peu importe)
- 4 oeufs
- 1/4 de litre de lait de châtaigne maison (on peut aussi par facilité prendre du lait d'amande ou lait de vache)  
la recette du lait de châtaigne :  
3 cuillères à soupe de farine de châtaigne à délayer progressivement dans 1 litre d'eau froide.  
(Pour bien mélanger j'utilise le mixer pour la soupe. Porter à ébullition en remuant souvent. Le lait va épaissir.  
Ce lait se conserve sans problème une semaine au frigidaire !
- 1 dl d'huile de colza (ou mieux de noix mais avec un goût plus prononcée)
- 1 sachet de levure (sans phosphate type PRURAL c'est encore mieux)
- 250 g de dattes
- 100 g de noisettes ou amandes ou noix (ou un mélange ) concassées
- 50g de sésame

## LA PREPARATION

Recette express : voila on mélange le tout , on verse dans un moule à cake ( ou à genoise ). Pour un gâteau plus "souple " : monter les blancs des oeufs en neige. Faire cuire à 170°C (thermostat 5 environ) pendant 50 minutes si moule à cake , un peu moins si moule "plat

## LA CONSERVATION

Ce gateau refroidi, peut se congeler sans problème  
Frais, il se conserve une semaine

## gel énergétique booster

- 1 dl de sirop de riz brun
- 1/2 dl de sirop d'agave
- 1/2 dl de sirop d'érable
- jus de 2 citrons
- 1 cuillère à café de spiruline en poudre
- 1 cuillère à café de guarana en poudre
- 1 cuillère à café de poudre de jus d'orge
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 petite cuillère à café de sel ( à tester sur la quantité selon le goût )
- on peut aussi ajouter pour le goût des épices : poudre de cannelle ou vanille
- une cuillère à soupe d'extrait de café frais ( apport en caféine)
- facultatif : 1 cuillère à café de baies de Goji

## gel énergie longue durée

- 1/2 dl de sirop de riz brun
- 1/2 dl de sirop d'agave
- 1/2 dl d'eau avec 3 cuillères à soupe bombées de maltodextrine + 2 cuillère à soupe de miel
- jus de 2 citrons
- 1 cuillère à café de spiruline en poudre
- 1 cuillère à café de guarana en poudre
- 1 cuillère à café de poudre de jus d'orge
- 1 cuillère à café d'extrait de café
- 1 petite cuillère à café de sel ( à tester sur la quantité selon le goût )

# crème sport-déjeuner maison

\*500g de poudre d'amande (ou 1/2 amande +1/2 noisette)

\* 250g de crème de riz complet (poudre précuite bio, emballage de 250 g )

\* 250g de crème d'avoine (poudre précuite bio, emballage de 250 g ) [ou crème de millet pour option "sans gluten"](#)

\* 250g de crème d'orge (poudre précuite bio, emballage de 250 g ) [ou crème de quinoa pour option "sans gluten"](#)

\* 100g de fructose

\* 100g de sucre intégral

---

Cette quantité permettra la réalisation de 14 à 20 petits déjeuners (en fonction de "l'exclusivité" ou non de cette crème)

## **PREPARATION et CONSERVATION :**

Il suffit de mélanger tous les ingrédients puis de stocker la poudre dans une boîte plastique qui se conservera ses propriétés organoleptiques (saveur, qualités nutritionnelles) sans problème 3 semaines

---

## **LES VARIANTES :**

Il est possible voir conseiller de compléter (avec modération) la crème de base par un élément gustatif qui ne modifiera en rien l'aspect nutritionnel de la crème : quelques exemples pour développer de nouvelles sensations gustatives (important pour éviter la saturation )

- une petite cuillère de miel
- une petite cuillère de crème de marron (un pur régal !)
- une petite cuillère de sirop de malt
- une petite cuillère de confiture
- une cueillère à café de poudre de cacao
- une pincée de cannelle

Excellent également avec des fruits de saison ou des fruits congelés (myrtilles, prunes)