EVA FIT COACHING
COACH FITNESS

Barre protéinée avoine chocolat

Inspiration #1 – Goûter

Liste de courses :

- 30 g flocons d'avoine
- 15 g beurre de cacahuète
- 10 g pépites chocolat noir
- 1 c.à.c miel
- 1 c.à.s lait d'amande
- pincée sel

Préparation :
1. Mélanger les flocons d'avoine, le beurre de cacahuète et le miel.
2. Ajouter le lait d'amande pour obtenir une pâte compacte.
3. Incorporer les pépites de chocolat.
4. Former une petite barre et presser dans un moule.
5. Laisser reposer au réfrigérateur 30 minutes.



EVA FIT COACHING
COACH FITNESS

Cottage cheese crackers & concombre

Inspiration #2 – Goûter

Liste de courses :

- 100 g cottage cheese
- 2 crackers complets
- ½ concombre
- poivre
- herbes fraîches

Préparation :
1. Couper le concombre en rondelles.
2. Servir le cottage cheese dans un bol.
3. Ajouter les herbes fraîches et le poivre.
4. Accompagner avec les crackers complets.



EVA FIT COACHING
COACH FITNESS

Smoothie mangue protéiné

Inspiration #3 – Goûter

Liste de courses :

- 100 g mangue
- 150 g skyr nature
- 150 ml lait d'amande
- 1 c.à.c graines de chia
- glaçons optionnel

Préparation :
1. Placer tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixer jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Ajuster avec un peu d'eau ou de lait d'amande si nécessaire.
4. Servir frais.



EVA FIT COACHING
COACH FITNESS

Energy balls dattes cacao

Inspiration #4 – Goûter

Liste de courses :

- 2 dattes
- 15 g amandes
- 1 c.à.c cacao non sucré
- 1 c.à.c coco râpée
- pincée sel

Préparation :
1. Mettre tous les ingrédients dans un mixeur.
2. Mixer jusqu'à obtenir une pâte.
3. Former 3 petites boules avec les mains.
4. Réserver au frais avant dégustation.



EVA FIT COACHING
COACH FITNESS

Houmous & bâtonnets de légumes

Inspiration #5 – Goûter

Liste de courses :

- 40 g houmous
- carotte
- concombre
- poivron
- paprika
- huile d'olive optionnelle

Préparation :
1. Couper les légumes en bâtonnets.
2. Servir le houmous dans un petit bol.
3. Saupoudrer de paprika et ajouter un filet d'huile d'olive.
4. Tremper les légumes dans le houmous.



EVA FIT COACHING
COACH FITNESS

Banane & amandes

Inspiration #6 – Goûter

Liste de courses :

- 1 petite banane
- 15 g amandes
- pincée cannelle optionnelle

Préparation :
1. Éplucher la banane.
2. Servir avec les amandes.
3. Ajouter un peu de cannelle si désiré.



EVA FIT COACHING
COACH FITNESS

Mini sandwich dinde

Inspiration #7 – Goûter

Liste de courses :

- 1 tranche pain complet
- 40 g blanc de dinde
- feuilles de salade
- moutarde douce
- poivre

Préparation :
1. Étaler un peu de moutarde sur le pain.
2. Ajouter la dinde et la salade.
3. Assaisonner avec poivre.
4. Refermer et couper en deux.



EVA FIT COACHING
COACH FITNESS

Chocolat noir & noix

Inspiration #8 – Goûter

Liste de courses :

- 20 g chocolat noir 70%
- 10 g noix
- pincée fleur de sel optionnelle

Préparation :
1. Disposer le chocolat noir sur une assiette.
2. Ajouter les noix.
3. Ajouter une pincée de fleur de sel si souhaité.

