

# High Protein Power-Snacks – 200 recettes riches en protéines pour tous les jours

Snacks protéinés croustillants, crémeux et savoureux – pour  
l'énergie, le plaisir et une alimentation consciente au quotidien



# Barres & Boules

## 1. Barre protéinée au beurre de cacahuète

Le beurre de cacahuète crémeux rencontre les flocons d'avoine croustillants – un snack riche en énergie pour les petites faims.

Ingrédients :

- 100 g de flocons d'avoine
- 80 g de beurre de cacahuète
- 40 g de whey (vanille)
- 2 càs de miel
- 30 ml de lait d'amande

Préparation :

1. Mélanger les flocons d'avoine, la poudre de protéine et le beurre de cacahuète dans un bol.
2. Ajouter le miel et le lait d'amande et mélanger jusqu'à obtenir une masse collante.
3. Presser dans un moule, lisser et réfrigérer 1 heure.
4. Couper en barres et conserver au réfrigérateur.

## 2. Boules protéinées au chocolat

Ces petites boules sont de véritables bombes énergétiques – parfaites avant ou après l'entraînement.

Ingrédients :

- 100 g de dattes
- 50 g de flocons d'avoine
- 30 g de cacao en poudre
- 40 g de whey (chocolat)
- 1 càs d'huile de coco

Préparation :

1. Hacher finement les dattes ou les mixer.
2. Mélanger avec les flocons d'avoine, la poudre de protéine, le cacao et l'huile de coco.
3. Former de petites boules et réfrigérer 30 minutes.

## 3. Barre protéinée coco-amande

Un snack exotique à la noix de coco et à l'amande – sucré, rassasiant et riche en protéines.

Ingrédients :

- 60 g de noix de coco râpée
- 50 g de purée d'amande
- 30 g de whey (vanille)
- 2 càs de sirop d'érable
- 1 càc d'huile de coco

Préparation :

1. Mélanger la noix de coco râpée, la poudre de protéine et la purée d'amande.
2. Chauffer légèrement le sirop d'érable et l'huile de coco et les incorporer.
3. Presser dans un moule, bien tasser et réfrigérer 1 heure.
4. Couper en barres et servir.

## 4. Boules protéinées chocolat-noisette

Boules protéinées chocolatées à la noisette – comme des petits pralinés sans sucre ajouté.

Ingrédients :

- 80 g de noisettes
- 50 g de dattes
- 30 g de cacao en poudre
- 40 g de poudre de protéine au chocolat
- 1 càs d'huile de coco

Préparation :

1. Hacher grossièrement les noisettes au mixeur.
2. Ajouter les dattes, la poudre de protéine, le cacao et l'huile de coco et mixer jusqu'à obtenir une masse collante.
3. Former de petites boules et réfrigérer 30 minutes.

## 5. Barre protéinée citron-cajou

Fruité et frais avec des noix de cajou et du zeste de citron – parfait pour l'été.

Ingrédients :

- 80 g de noix de cajou
- 50 g de dattes
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 1 càc de zeste de citron
- 1 càs de jus de citron

Préparation :

1. Hacher les noix de cajou et les dattes au mixeur.
2. Ajouter la poudre de protéine, le zeste et le jus de citron.

3. Bien mélanger, presser dans un moule et réfrigérer.
4. Couper en barres et déguster.

### 6. Boules protéinées façon brownie

Juteuses, chocolatées et pleines de protéines – un brownie sain à rouler.

Ingrédients :

- 100 g de dattes
- 40 g de noix
- 30 g de poudre de protéine au chocolat
- 20 g de cacao en poudre
- 1 càs de beurre de cacahuète

Préparation :

1. Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une masse homogène.
2. Former des boules et laisser durcir au réfrigérateur.

### 7. Barre protéinée vanille-chia

Ces barres allient le goût de la vanille aux précieux acides gras oméga-3 des graines de chia.

Ingrédients :

- 100 g de flocons d'avoine
- 30 g de graines de chia
- 40 g de poudre de protéine à la vanille
- 2 càs de miel
- 100 ml de lait d'amande

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol jusqu'à obtenir une masse collante.
2. Mettre dans un moule, tasser et réfrigérer 1 heure.
3. Couper en barres.

### 8. Boules protéinées au Matcha

Énergie verte avec du matcha japonais – légèrement sucrées et revigorantes.

Ingrédients :

- 60 g d'amandes
- 60 g de dattes
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 1 càc de poudre de matcha
- 1 càs d'huile de coco

Préparation :

1. Moudre les amandes au mixeur, ajouter les dattes et les autres ingrédients.
2. Mixer le tout en une masse lisse et former des boules.
3. Conserver au réfrigérateur.

### 9. Barre protéinée cranberry-noix

Un snack fruité aux noix avec une douceur agréable et beaucoup d'énergie.

Ingrédients :

- 80 g de flocons d'avoine
- 40 g de noix
- 30 g de cranberries
- 40 g de poudre de protéine à la vanille
- 2 càs de sirop d'érable

Préparation :

1. Bien mélanger tous les ingrédients dans un bol.
2. Presser dans un moule et réfrigérer 1 heure.
3. Couper en barres.

### 10. Boules protéinées au caramel salé

Une combinaison sucrée-salée addictive – et sans sucre ajouté.

Ingrédients :

- 100 g de dattes
- 30 g de cacahuètes
- 30 g de poudre de protéine au caramel
- 1 càc de sel de mer
- 1 càs de beurre de cacahuète

Préparation :

1. Hacher les dattes, les cacahuètes et la poudre de protéine au mixeur.
2. Mélanger avec le sel et le beurre de cacahuète pour former une masse collante.
3. Rouler en boules et réfrigérer.

### 11. Barre protéinée pomme-cannelle

Le goût de la tarte aux pommes sous forme de barre pratique – chaude, épicée et rassasiante.

Ingrédients :

- 80 g de flocons d'avoine
- 1 pomme, râpée finement
- 40 g de poudre de protéine à la vanille
- 1 càc de cannelle
- 1 càs de miel

Préparation :

1. Mélanger les flocons d'avoine, la poudre de protéine et la cannelle.
2. Ajouter la pomme râpée et le miel et bien mélanger.
3. Presser dans un moule et réfrigérer 1 heure.

### 12. Boules protéinées à l'espresso

La caféine rencontre les protéines – le snack énergisant parfait pour les après-midis fatigués.

Ingrédients :

- 80 g de dattes
- 40 g d'amandes
- 30 g de poudre de protéine au chocolat
- 1 càc de poudre d'espresso instantané
- 1 càs d'huile de coco

Préparation :

1. Hacher finement tous les ingrédients au mixeur.
2. Former des boules et réfrigérer.

### 13. Barre protéinée framboise-vanille

Fruité et crémeux – la combinaison parfaite pour un snack sucré sans regret.

Ingrédients :

- 80 g de flocons d'avoine
- 40 g de framboises lyophilisées
- 40 g de poudre de protéine à la vanille
- 2 càs de yaourt
- 1 càs de miel

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une masse malléable.
2. Presser dans un moule, lisser et réfrigérer 1 heure.
3. Couper en barres.

### 14. Boules protéinées coco-chocolat

Un classique : chocolat et noix de coco – tendre, crémeux et irrésistible.

Ingrédients :

- 80 g de dattes
- 40 g de noix de coco râpée
- 30 g de poudre de protéine au chocolat
- 1 càs d'huile de coco

Préparation :

1. Hacher les dattes et la noix de coco râpée au mixeur.
2. Ajouter la poudre de protéine et l'huile de coco et former des boules.
3. Réfrigérer 30 minutes.

### 15. Barre protéinée cajou-cranberry

À la fois riche en noix et fruité – idéal pour les longues journées en déplacement.

Ingrédients :

- 60 g de noix de cajou
- 40 g de cranberries
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 2 càs de miel
- 30 g de flocons d'avoine

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol et bien pétrir.
2. Presser dans un moule et réfrigérer 1 heure.

### 16. Boules protéinées pavot-citron

Frais, léger et avec un fin arôme de pavot – un snack rafraîchissant pour la route.

Ingrédients :

- 60 g de dattes
- 40 g d'amandes
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 1 càc de jus de citron
- 1 càc de graines de pavot

Préparation :

1. Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une masse lisse.
2. Former des boules et réfrigérer.

### 17. Barre peanut-choco-crunch

Croustillant, crémeux et chocolaté – cette barre comble toutes les petites faims.

Ingrédients :

- 80 g de flocons d'avoine
- 40 g de beurre de cacahuète
- 30 g de poudre de protéine au chocolat
- 2 càs de miel
- 1 càs d'éclats de cacao (grué)

Préparation :

1. Bien mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une masse collante.

2. Presser dans un moule, réfrigérer et couper en barres.

### 18. Boules protéinées à la pistache

Un snack noble aux pistaches et d'une fine douceur – idéal avec le café.

Ingrédients :

- 80 g de pistaches
- 50 g de dattes
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 1 càs d'huile de coco

Préparation :

1. Hacher les pistaches et les dattes au mixeur.
2. Ajouter la poudre de protéine et l'huile de coco, former des boules et réfrigérer.

### 19. Barre protéinée choco-menthe

La menthe fraîche rencontre le chocolat noir – une barre avec un effet wow.

Ingrédients :

- 80 g de flocons d'avoine
- 30 g de poudre de protéine au chocolat
- 1 càc d'extrait de menthe poivrée
- 2 càs de miel
- 30 g de chocolat noir fondu

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients en une masse uniforme.
2. Presser dans un moule, réfrigérer et couper en barres.

### 20. Boules protéinées amande-cacao

Finement chocolaté avec un délicat arôme d'amande – parfait à emporter.

Ingrédients :

- 80 g d'amandes
- 60 g de dattes
- 30 g de cacao en poudre
- 30 g de poudre de protéine au chocolat
- 1 càs de purée d'amande

Préparation :

1. Moudre grossièrement les amandes, mélanger avec les dattes et les autres ingrédients au mixeur.
2. Former des boules et laisser durcir au réfrigérateur.

## Cookies & Biscuits

### 21. Cookies protéinés au chocolat

Cookies au chocolat moelleux avec un supplément de protéines – parfait pour ceux qui veulent grignoter tout en restant en forme.

Ingrédients :

- 100 g de flocons d'avoine
- 40 g de poudre de protéine au chocolat
- 2 càs de cacao en poudre
- 2 càs de beurre de cacahuète
- 2 càs de miel
- 50 ml de lait d'amande

Préparation :

1. Mélanger les flocons d'avoine, la poudre de protéine et le cacao dans un bol.
2. Ajouter le beurre de cacahuète, le miel et le lait d'amande et mélanger pour obtenir une pâte.
3. Former des cookies, les placer sur une plaque de cuisson et cuire à 180°C pendant 10–12 minutes.

### 22. Cookies fromage blanc-vanille

Ces cookies sont moelleux, crémeux et apportent une agréable note de vanille.

Ingrédients :

- 100 g de fromage blanc maigre
- 40 g de poudre de protéine à la vanille
- 50 g de flocons d'avoine
- 1 œuf
- 1 càc de levure chimique
- 1 càs de miel

Préparation :

1. Bien mélanger tous les ingrédients dans un bol.
2. Former des cookies avec la pâte et les disposer sur une plaque de cuisson.
3. Cuire environ 15 minutes à 180°C.

### 23. Cookies protéinés cacahuète-chocolat

Croustillant, riche en noix et chocolaté – un classique sous une forme saine.

Ingrédients :

- 80 g de flocons d'avoine
- 40 g de poudre de protéine au chocolat

- 2 càs de beurre de cacahuète
- 1 càs de miel
- 1 œuf

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol pour obtenir une pâte lisse.
2. Déposer des portions de pâte sur la plaque de cuisson à l'aide d'une cuillère.
3. Cuire 10–12 minutes à 180°C jusqu'à coloration dorée.

## 24. Cookies banane-avoine

La douceur naturelle de la banane rencontre les flocons d'avoine croquants – idéal pour les déplacements.

Ingrédients :

- 1 banane mûre
- 80 g de flocons d'avoine
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 1 càc de cannelle
- 1 càc d'huile de coco

Préparation :

1. Écraser la banane et la mélanger avec les autres ingrédients.
2. Former de petits cookies et les poser sur du papier cuisson.
3. Cuire 15 minutes à 180°C.

## 25. Cookies protéinés amande-cannelle

Biscuits moelleux au goût fin d'amande et notes hivernales de cannelle.

Ingrédients :

- 80 g d'amandes en poudre
- 40 g de poudre de protéine à la vanille
- 1 càc de cannelle
- 1 œuf
- 1 càs de miel

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients pour obtenir une pâte homogène.
2. Former de petites boules, les aplatir et les placer sur une plaque de cuisson.
3. Cuire 12–15 minutes à 170°C.

## 26. Cookies coco-chocolat

Noix de coco et chocolat – une combinaison imbattable avec beaucoup de protéines.

Ingrédients :

- 60 g de noix de coco râpée
- 40 g de poudre de protéine au chocolat
- 2 càs de farine d'avoine
- 2 càs d'huile de coco
- 1 càs de miel

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol jusqu'à l'obtention d'une pâte.
2. Former des cookies et les placer sur une plaque de cuisson.
3. Cuire 10–12 minutes à 180°C.

## 27. Biscuits protéinés avoine-raisins secs

Un soupçon de nostalgie – comme les biscuits à l'avoine de grand-mère, mais avec plus de protéines.

Ingrédients :

- 100 g de flocons d'avoine
- 40 g de poudre de protéine à la vanille
- 40 g de raisins secs
- 1 œuf
- 1 càs de miel

Préparation :

1. Mélanger les flocons d'avoine, la poudre de protéine et les raisins secs.
2. Ajouter l'œuf et le miel et bien mélanger.
3. Déposer sur la plaque à l'aide d'une cuillère et cuire 15 minutes à 180°C.

## 28. Cookies protéinés citron-pavot

Fruités et légers – ces biscuits apportent une fraîcheur estivale dans l'assiette.

Ingrédients :

- 80 g de flocons d'avoine
- 40 g de poudre de protéine à la vanille
- 1 càc de jus de citron
- 1 càc de zeste de citron
- 1 càc de graines de pavot
- 1 œuf

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol.
2. Former de petits cookies avec la pâte et les poser sur une plaque.
3. Cuire 12 minutes à 180°C.

### 29. Cookies protéinés double chocolat

Doublement chocolat, doublement plaisir – pour les vrais fans de chocolat.

Ingrédients :

- 60 g de farine d'avoine
- 40 g de poudre de protéine au chocolat
- 2 càs de cacao en poudre
- 30 g de chocolat noir (haché)
- 1 œuf
- 2 càs de miel

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients pour obtenir une pâte lisse.
2. Déposer sur une plaque de cuisson à l'aide d'une cuillère.
3. Cuire 10 minutes à 180°C.

### 30. Cookies beurre de cacahuète-banane

Un cookie moelleux et sucré au goût de noix – sans aucun sucre ajouté.

Ingrédients :

- 1 banane
- 2 càs de beurre de cacahuète
- 40 g de poudre de protéine à la vanille
- 50 g de flocons d'avoine

Préparation :

1. Écraser la banane, ajouter le beurre de cacahuète et la poudre de protéine.
2. Incorporer les flocons d'avoine, former la pâte et la déposer sur une plaque de cuisson.
3. Cuire 15 minutes à 180°C.

### 31. Biscuits noisette-chocolat

Biscuits croustillants aux noisettes grillées et au fin goût de chocolat.

Ingrédients :

- 60 g de noisettes moulues
- 40 g de poudre de protéine au chocolat
- 30 g de farine d'avoine
- 1 œuf
- 1 càs de miel

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte.

2. Diviser la pâte en petites portions et les aplatir.

3. Cuire 12 minutes à 170°C.

### 32. Cookies protéinés cranberry-avoine

Biscuits fruités aux cranberries et flocons d'avoine – idéals pour les petits creux.

Ingrédients :

- 80 g de flocons d'avoine
- 40 g de poudre de protéine à la vanille
- 30 g de cranberries séchées
- 1 œuf
- 1 càs de sirop d'érable

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte malléable.
2. Former des cookies et les poser sur une plaque.
3. Cuire 12 minutes à 180°C.

### 33. Biscuits protéinés choco-menthe

Rafraîchissant et différent – chocolat et menthe dans un biscuit moelleux.

Ingrédients :

- 60 g de farine d'avoine
- 40 g de poudre de protéine au chocolat
- 1 càc d'extrait de menthe poivrée
- 1 œuf
- 2 càs de miel

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une masse uniforme.
2. Former des cookies et cuire 10 minutes à 180°C.

### 34. Biscuits protéinés pomme-cannelle

Un snack automnal à la pomme fruitée et fine note de cannelle.

Ingrédients :

- 1 petite pomme, râpée
- 80 g de flocons d'avoine
- 40 g de poudre de protéine à la vanille
- 1 càc de cannelle
- 1 œuf

Préparation :

1. Bien mélanger tous les ingrédients.

2. Former des cookies et les déposer sur une plaque de cuisson.
3. Cuire 15 minutes à 180°C.

### 35. Cookies protéinés aux pépites de chocolat

Un vrai classique – avec des petits morceaux de chocolat et un supplément de protéines.

Ingrédients :

- 80 g de flocons d'avoine
- 40 g de poudre de protéine à la vanille
- 30 g de pépites de chocolat noir
- 1 œuf
- 1 càs d'huile de coco

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients et former de petits cookies.
2. Disposer sur une plaque de cuisson et cuire 12 minutes à 180°C.

### 36. Biscuits protéinés coco-vanille

Biscuits moelleux au goût fin de vanille et note de coco tropicale.

Ingrédients :

- 60 g de noix de coco râpée
- 40 g de poudre de protéine à la vanille
- 1 œuf
- 1 càs de miel
- 1 càs d'huile de coco

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients pour obtenir une pâte lisse.
2. Former des biscuits et les poser sur une plaque.
3. Cuire 12 minutes à 175°C.

### 37. Cookies amande-pépites de chocolat

Nussig, chocolaté et irrésistible – un snack parfait après l'entraînement.

Ingrédients :

- 80 g de farine d'amande
- 40 g de poudre de protéine au chocolat
- 30 g de morceaux de chocolat
- 1 œuf
- 1 càs de sirop d'érable

Préparation :

1. Bien mélanger tous les ingrédients et former de petits cookies.
2. Poser sur du papier cuisson et cuire 10–12 minutes à 180°C.

### 38. Cookies protéinés au potiron

Le potiron assure le moelleux – un biscuit automnal riche en protéines.

Ingrédients :

- 100 g de purée de potiron
- 60 g de flocons d'avoine
- 40 g de poudre de protéine à la vanille
- 1 càc de cannelle
- 1 càs de miel

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte collante.
2. Former des cookies et cuire 15 minutes à 180°C.

### 39. Biscuits matcha-vanille

À la fois âpre et doux – le matcha donne une note particulière à ces biscuits.

Ingrédients :

- 60 g de farine d'avoine
- 40 g de poudre de protéine à la vanille
- 1 càc de poudre de matcha
- 1 œuf
- 1 càs d'huile de coco

Préparation :

1. Bien mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte uniforme.
2. Former des biscuits et cuire 10 minutes à 180°C.

### 40. Cookies protéinés noix-nougat

Des biscuits chocolatés aux noix qui ont le goût de petits rêves au nougat.

Ingrédients :

- 60 g de poudre de noisettes
- 40 g de poudre de protéine au chocolat
- 1 càs de crème noix-nougat (sans sucre)
- 1 œuf
- 1 càs de sirop d'érable

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients pour former une pâte.
2. Former des cookies et cuire 12 minutes à 175°C.

## Pudding & En-cas au fromage blanc

### 41. Pudding protéiné à la vanille

Pudding à la vanille crémeux avec un supplément de protéines – un plaisir classique sous une forme saine.

Ingrédients :

- 250 ml de lait
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 1 càc de fécule de maïs
- 1 càc de miel
- 1 càc d'extrait de vanille

Préparation :

1. Chauffer le lait dans une casserole.
2. Incorporer la poudre de protéine, la fécule et l'extrait de vanille.
3. Porter brièvement à ébullition en remuant jusqu'à ce que le pudding épaississe.
4. Verser dans des petits bols et laisser refroidir.

### 42. Crème chocolat-fromage blanc

Une crème chocolatée au fromage blanc à haute teneur en protéines – idéale comme dessert ou en-cas.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine au chocolat
- 50 ml de lait
- 1 càc de cacao en poudre
- 1 càc de miel

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol jusqu'à consistance lisse.
2. Verser dans un verre et réfrigérer.
3. Garnir de gruë de cacao si désiré.

### 43. Rêve de fromage blanc aux fraises

Fruité et frais – le fromage blanc rencontre des fraises sucrées et une consistance crémeuse.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 50 g de fraises fraîches
- 20 g de poudre de protéine à la vanille
- 1 càc de miel
- 30 ml de lait

Préparation :

1. Mixer les fraises et les mélanger avec le fromage blanc, la poudre de protéine, le lait et le miel.
2. Verser dans des verres et servir frais.

### 44. Pudding protéiné Cookies-and-Cream

Un pudding crémeux avec des morceaux de biscuits croquants – riche en protéines et gourmand à la fois.

Ingrédients :

- 250 ml de lait
- 30 g de poudre de protéine Cookies-&-Cream
- 1 càc de fécule de maïs
- 1 biscuit protéiné émietté

Préparation :

1. Mélanger le lait et la poudre de protéine avec la fécule jusqu'à consistance lisse.
2. Chauffer jusqu'à ce que la masse épaississe.
3. Incorporer les morceaux de biscuits et laisser refroidir.

### 45. Coupe framboise-fromage blanc

Une bombe protéinée fruitée avec des couches de fromage blanc et de framboises.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 40 g de poudre de protéine à la vanille
- 100 g de framboises
- 1 càc de miel

Préparation :

1. Mélanger le fromage blanc avec la poudre de protéine et le miel.
2. Alternier les couches avec les framboises dans des verres.
3. Servir froid.

### 46. Pudding protéiné chocolat-cacahuète

Un plaisir chocolaté crémeux avec un léger arôme de noix – parfait pour les amateurs de chocolat.

Ingrédients :

- 250 ml de lait
- 30 g de poudre de protéine au chocolat
- 1 càc de beurre de cacahuète
- 1 càc de cacao en poudre

Préparation :

1. Chauffer le lait, incorporer la poudre de protéine et le cacao.
2. Ajouter le beurre de cacahuète et remuer jusqu'à consistance crémeuse.
3. Verser dans des petits bols et laisser refroidir.

#### 47. Crème fromage blanc-vanille-miel

Un snack doux et léger au goût fin de miel et beaucoup de protéines.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 1 càc de miel
- 30 ml de lait

Préparation :

1. Mélanger le fromage blanc, la poudre de protéine, le miel et le lait jusqu'à consistance crémeuse.
2. Servir frais.

#### 48. Pudding protéiné au Matcha

Un pudding extraordinaire au thé vert matcha et fin arôme de vanille.

Ingrédients :

- 250 ml de lait
- 25 g de poudre de protéine à la vanille
- 1 càc de poudre de matcha
- 1 càc de miel

Préparation :

1. Mélanger le matcha avec un peu de lait.
2. Chauffer le reste du lait, incorporer la poudre de protéine et le matcha.
3. Laisser épaissir en remuant et refroidir.

#### 49. Blueberry-Quark-Dream

Un fromage blanc crémeux aux myrtilles fruitées – riche en protéines et en goût.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 40 g de poudre de protéine à la vanille
- 50 g de myrtilles
- 1 càc de sirop d'érable

Préparation :

1. Mélanger le fromage blanc, la poudre de protéine et le sirop d'érable.
2. Incorporer les myrtilles et servir.

#### 50. Pudding protéiné caramel salé

Un pudding sucré-salé pour ceux qui aiment l'originalité.

Ingrédients :

- 250 ml de lait
- 30 g de poudre de protéine au caramel
- 1 càc de fécule de maïs
- 1 pincée de sel de mer

Préparation :

1. Chauffer le lait et incorporer la poudre de protéine avec la fécule.
2. Ajouter le sel de mer et porter à ébullition jusqu'à consistance crémeuse.
3. Réfrigérer et déguster.

#### 51. Fromage blanc pomme-cannelle

Un snack automnal avec de la pomme fraîche et de la cannelle aromatique.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 1 petite pomme
- 20 g de poudre de protéine à la vanille
- 1 càc de cannelle
- 1 càc de miel

Préparation :

1. Couper la pomme en petits morceaux.
2. Mélanger le fromage blanc, la poudre de protéine, la cannelle et le miel.
3. Incorporer les morceaux de pomme et servir.

#### 52. Pudding protéiné coco

Un pudding crémeux à la coco à l'arôme exotique – léger et rassasiant.

Ingrédients :

- 250 ml de lait de coco
- 25 g de poudre de protéine à la vanille

- 1 càc de fécule de maïs
- 1 càc de noix de coco râpée

Préparation :

1. Chauffer le lait de coco, incorporer la poudre de protéine et la fécule.
2. Laisser bouillir jusqu'à ce que le pudding épaississe.
3. Incorporer la noix de coco râpée et laisser refroidir.

### 53. Fromage blanc chocolat-banane

Une combinaison crémeuse de banane et de chocolat – idéale pour les envies sucrées.

Ingrédients :

- 1 banane
- 200 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine au chocolat
- 1 càc de miel

Préparation :

1. Écraser la banane et la mélanger avec le fromage blanc, la poudre de protéine et le miel.
2. Servir froid.

### 54. Crème protéinée Tiramisu

Un substitut sain au tiramisu avec beaucoup de protéines et plein de saveur.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 1 càc de café instantané
- 1 càc de cacao en poudre
- 50 ml de lait

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à consistance crémeuse.
2. Verser dans des petits bols et saupoudrer de cacao.

### 55. Pudding protéiné cannelle-vanille

Le goût réchauffant de la cannelle combiné à la douceur de la vanille – un dessert bien-être.

Ingrédients :

- 250 ml de lait
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 1 càc de cannelle

- 1 càc de fécule de maïs

Préparation :

1. Chauffer le lait, incorporer la poudre de protéine, la fécule et la cannelle.
2. Laisser bouillir brièvement jusqu'à ce que le pudding prenne.
3. Réfrigérer et déguster.

### 56. Fromage blanc aux myrtilles et amandes

Fromage blanc crémeux avec des baies fraîches et des amandes effilées croquantes.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 40 g de poudre de protéine à la vanille
- 50 g de myrtilles
- 1 càs d'amandes effilées

Préparation :

1. Mélanger le fromage blanc et la poudre de protéine.
2. Garnir de myrtilles et d'amandes.
3. Déguster frais.

### 57. Pudding protéiné choco-menthe

Un pudding au chocolat frais avec une légère note de menthe – exceptionnellement bon.

Ingrédients :

- 250 ml de lait
- 25 g de poudre de protéine au chocolat
- 1 càc d'extrait de menthe poivrée
- 1 càc de fécule de maïs

Préparation :

1. Chauffer le lait, incorporer la poudre de protéine, l'extrait et la fécule.
2. Laisser épaissir en remuant.
3. Servir froid.

### 58. En-cas fromage blanc-mangue

Un plaisir tropical à la mangue et au fromage blanc crémeux – frais et rassasiant.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 40 g de poudre de protéine à la vanille
- 50 g de purée de mangue
- 1 càc de miel

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à consistance crémeuse.
2. Verser dans des petits bols et réfrigérer.

### [59. Pudding protéiné chocolat-coco](#)

Un pudding au chocolat crémeux avec une note exotique de coco – idéal après l'entraînement.

Ingrédients :

- 250 ml de lait de coco
- 30 g de poudre de protéine au chocolat
- 1 càc de cacao en poudre
- 1 càc de fécule de maïs

Préparation :

1. Chauffer le lait de coco et incorporer tous les autres ingrédients.
2. Porter à ébullition en remuant jusqu'à ce que le pudding épaississe.
3. Laisser refroidir et servir.

### [60. Fromage blanc vanille aux fruits rouges](#)

Un snack riche en protéines classique avec des fruits rouges frais et une texture crémeuse.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 50 g de fruits rouges mélangés
- 1 càc de miel

Préparation :

1. Mélanger le fromage blanc, la poudre de protéine et le miel.
2. Incorporer les fruits rouges et déguster.

## Snacks au chocolat

### [61. Brownies protéinés au chocolat](#)

Des brownies juteux avec une note intense de chocolat et beaucoup de protéines – le snack fitness parfait.

Ingrédients :

- 100 g de farine d'avoine
- 40 g de poudre de protéine au chocolat
- 2 càs de cacao en poudre
- 1 œuf
- 100 ml de lait

- 2 càs de miel

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol jusqu'à consistance lisse.
2. Verser la pâte dans un petit moule.
3. Cuire environ 20 minutes à 180°C et laisser refroidir.

### [62. Muffins protéinés au chocolat](#)

Des muffins moelleux au chocolat et à la whey – idéal pour les petites faims.

Ingrédients :

- 80 g de farine d'avoine
- 40 g de poudre de protéine au chocolat
- 1 càc de levure chimique
- 1 œuf
- 100 ml de lait
- 1 càc de miel

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
2. Remplir des moules à muffins et cuire 15 minutes à 180°C.

### [63. Pralinés protéinés au chocolat](#)

Petites boules d'énergie au chocolat et aux noix – vite faites et parfaites à emporter.

Ingrédients :

- 100 g de dattes
- 40 g de poudre de protéine au chocolat
- 50 g d'amandes
- 1 càc de cacao en poudre
- 1 càc d'huile de coco

Préparation :

1. Hacher finement tous les ingrédients au mixeur.
2. Former de petites boules avec la masse.
3. Conserver au réfrigérateur.

### [64. Crunch chocolat-quinoa](#)

Bites croustillants au quinoa et chocolat noir – sucrés, sains et riches en protéines.

Ingrédients :

- 50 g de quinoa soufflé
- 80 g de chocolat noir
- 20 g de poudre de protéine au chocolat

Préparation :

1. Faire fondre le chocolat et le mélanger avec la poudre de protéine.
2. Incorporer le quinoa et verser dans des petits moules.
3. Laisser durcir au réfrigérateur.

### 65. Mousse protéinée au chocolat

Légère, crémeuse et pleine de goût – une mousse au chocolat avec la puissance des protéines.

Ingrédients :

- 150 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine au chocolat
- 1 càc de cacao en poudre
- 50 ml de lait

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à consistance crémeuse.
2. Verser dans des verres et réfrigérer 30 minutes.

### 66. Barre chocolat-cacahuète

Barres protéinées croustillantes au chocolat et aux cacahuètes – rassiantes et délicieuses.

Ingrédients :

- 80 g de flocons d'avoine
- 40 g de poudre de protéine au chocolat
- 30 g de cacahuètes
- 2 càs de beurre de cacahuète
- 2 càs de miel

Préparation :

1. Bien mélanger tous les ingrédients et presser dans un moule.
2. Réfrigérer 1 heure et couper en barres.

### 67. Pancakes protéinés au chocolat

Pancakes moelleux au goût de chocolat – parfaits pour un petit-déjeuner rapide ou un dessert.

Ingrédients :

- 60 g de farine d'avoine
- 30 g de poudre de protéine au chocolat
- 1 œuf
- 100 ml de lait
- 1 càc de levure chimique

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
2. Cuire par portions dans une poêle.

### 68. Truffes protéinées au chocolat

Truffes nobles avec un cœur crémeux et un fin enrobage de cacao – sans sucre ajouté.

Ingrédients :

- 80 g de dattes
- 40 g de poudre de protéine au chocolat
- 1 càs de cacao en poudre
- 1 càs de purée d'amande

Préparation :

1. Mixer finement les dattes et la purée d'amande.
2. Incorporer la poudre de protéine et le cacao.
3. Former des boules et les rouler dans le cacao en poudre.

### 69. Crème protéinée au chocolat et banane

Un snack chocolaté crémeux avec de la banane fraîche – idéal comme dessert sain.

Ingrédients :

- 1 banane
- 200 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine au chocolat
- 1 càc de miel

Préparation :

1. Écraser la banane et la mélanger avec le fromage blanc, la poudre de protéine et le miel.
2. Servir frais.

### 70. Boules choco-coco

Boules au chocolat juteuses avec des flocons de coco – un snack énergétique exotique.

Ingrédients :

- 80 g de dattes
- 40 g de poudre de protéine au chocolat
- 30 g de noix de coco râpée
- 1 càc d'huile de coco

Préparation :

1. Traiter tous les ingrédients au mixeur pour obtenir une masse malléable.

2. Former des boules et les rouler dans la noix de coco râpée.

### 71. Cookies protéinés chocolat-amande

Cookies croustillants au chocolat et aux amandes – riches en protéines et délicieux.

Ingrédients :

- 80 g de farine d'amande
- 40 g de poudre de protéine au chocolat
- 1 œuf
- 1 càs de miel
- 20 g de pépites de chocolat noir

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients pour former une pâte.
2. Former des cookies et cuire 10–12 minutes à 180°C.

### 72. Milkshake protéiné au chocolat

Un milkshake au chocolat classique avec beaucoup de protéines et une texture crémeuse.

Ingrédients :

- 250 ml de lait
- 30 g de poudre de protéine au chocolat
- 1 càc de cacao en poudre
- 1 càc de miel

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients au mixeur jusqu'à consistance crémeuse.
2. Servir froid.

### 73. Bites choco-noix

Un petit snack avec du chocolat et des noix croquantes – idéal pour l'après-midi.

Ingrédients :

- 100 g de noix mélangées
- 60 g de chocolat noir
- 20 g de poudre de protéine au chocolat

Préparation :

1. Faire fondre le chocolat et le mélanger avec la poudre de protéine.
2. Incorporer les noix, verser dans des petits moules et laisser refroidir.

### 74. Mugcake protéiné au chocolat

Un gâteau au chocolat rapide et juteux, cuit directement dans le verre.

Ingrédients :

- 40 g de farine d'avoine
- 30 g de poudre de protéine au chocolat
- 1 càc de cacao en poudre
- 1 œuf
- 80 ml de lait

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients dans une tasse.
2. Cuire 90 secondes au micro-ondes.

### 75. Boules protéinées chocolat-espresso

Un snack caféiné au chocolat et à l'espresso – pour un coup de fouet énergétique rapide.

Ingrédients :

- 80 g de dattes
- 40 g de poudre de protéine au chocolat
- 1 càc de poudre d'espresso
- 1 càs de purée d'amande

Préparation :

1. Mixer finement tous les ingrédients.
2. Former des boules et réfrigérer.

### 76. Pudding protéiné chocolat-cannelle

Un pudding au chocolat crémeux avec une pincée de cannelle – merveilleusement chaud et sucré.

Ingrédients :

- 250 ml de lait
- 30 g de poudre de protéine au chocolat
- 1 càc de fécule de maïs
- 1 càc de cannelle

Préparation :

1. Chauffer le lait, incorporer la poudre de protéine, la cannelle et la fécule.
2. Porter brièvement à ébullition en remuant.

### 77. Oats protéinés au chocolat

Overnight Oats au chocolat – crémeux, rassasiants et riches en protéines.

Ingrédients :

- 60 g de flocons d'avoine
- 30 g de poudre de protéine au chocolat

- 200 ml de lait
- 1 càc de cacao en poudre

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients dans un verre.
2. Laisser reposer au réfrigérateur toute la nuit.

### 78. Fudge protéiné au chocolat

Fudge au chocolat moelleux avec une texture crémeuse – sans sucre ajouté.

Ingrédients :

- 80 g de beurre de cacahuète
- 40 g de poudre de protéine au chocolat
- 2 càs de cacao en poudre
- 2 càs d'huile de coco

Préparation :

1. Chauffer légèrement tous les ingrédients dans une casserole et mélanger.
2. Verser dans un moule et laisser durcir au réfrigérateur.

### 79. Barre protéinée chocolat-cerise

Fruité et chocolaté – une barre délicieuse avec des cerises et beaucoup de protéines.

Ingrédients :

- 80 g de flocons d'avoine
- 40 g de poudre de protéine au chocolat
- 30 g de cerises séchées
- 2 càs de miel
- 1 càs d'huile de coco

Préparation :

1. Bien mélanger tous les ingrédients.
2. Presser dans un moule, réfrigérer 1 heure et couper en barres.

### 80. Crème chocolat-menthe

Une crème au chocolat rafraîchissante à la menthe – légère, onctueuse et riche en protéines.

Ingrédients :

- 150 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine au chocolat
- 1 càc d'extrait de menthe poivrée
- 30 ml de lait

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à consistance crémeuse.

2. Servir frais.

## Snacks aux fruits

### 81. Barre protéinée à la fraise

Barres fruitées aux fraises sucrées et arôme de vanille fin – parfaites pour la route.

Ingrédients :

- 80 g de flocons d'avoine
- 40 g de poudre de protéine à la vanille
- 50 g de fraises lyophilisées
- 2 càs de miel
- 50 ml de lait

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients et pétrir pour obtenir une masse malléable.
2. Presser dans un moule, réfrigérer 1 heure et couper en barres.

### 82. Boules protéinées à la mangue

Boules protéinées exotiques à la mangue et à la coco – un plaisir tropical plein d'énergie.

Ingrédients :

- 80 g de mangue séchée
- 40 g de poudre de protéine à la vanille
- 30 g de noix de coco râpée
- 1 càs d'huile de coco

Préparation :

1. Hacher la mangue au mixeur.
2. Mélanger avec la poudre de protéine, la noix de coco râpée et l'huile de coco.
3. Former des boules et réfrigérer.

### 83. Crème fromage blanc-myrtille

Fromage blanc crémeux aux myrtilles sucrées et fin goût de vanille – riche en protéines et frais.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 40 g de poudre de protéine à la vanille
- 50 g de myrtilles
- 1 càc de miel

Préparation :

1. Mélanger le fromage blanc et la poudre de protéine jusqu'à consistance crémeuse.
2. Incorporer les myrtilles et le miel.
3. Servir frais.

#### 84. Boules protéinées pomme-cannelle

À la fois fruité et épicé – petites boules d'énergie à la pomme et à la cannelle.

Ingrédients :

- 1 pomme, finement râpée
- 60 g de flocons d'avoine
- 40 g de poudre de protéine à la vanille
- 1 càc de cannelle
- 1 càc de miel

Préparation :

1. Bien mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une masse collante.
2. Former des boules et laisser durcir au réfrigérateur.

#### 85. Yaourt protéiné à la framboise

Un en-cas léger avec des framboises fraîches et du yaourt crémeux – plein de protéines et de saveur.

Ingrédients :

- 150 g de yaourt
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 50 g de framboises
- 1 càc de miel

Préparation :

1. Mélanger le yaourt avec la poudre de protéine jusqu'à consistance lisse.
2. Incorporer les framboises et le miel.
3. Déguster frais.

#### 86. Crème protéinée au citron

Crème rafraîchissante avec une note citronnée – légère, douce et riche en protéines.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 1 càc de jus de citron
- 1 càc de zeste de citron
- 1 càc de miel

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à consistance crémeuse.
2. Servir frais.

#### 87. Dessert fromage blanc-pêche

Un fromage blanc estival et léger avec des morceaux de pêche – idéal comme snack ou dessert.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 40 g de poudre de protéine à la vanille
- 1 pêche, coupée en dés
- 1 càc de miel

Préparation :

1. Mélanger le fromage blanc et la poudre de protéine.
2. Incorporer les morceaux de pêche et le miel.
3. Servir froid.

#### 88. Barre protéinée à la cerise

Une barre fruitée avec des cerises et une douceur délicate – parfaite pour emporter.

Ingrédients :

- 80 g de flocons d'avoine
- 40 g de poudre de protéine à la vanille
- 30 g de cerises séchées
- 2 càs de miel
- 50 ml de lait

Préparation :

1. Bien mélanger tous les ingrédients.
2. Presser dans un moule, réfrigérer et couper en barres.

#### 89. Boules protéinées ananas-coco

Boules tropicales à l'ananas et à la coco – un goût d'été et de soleil.

Ingrédients :

- 80 g d'ananas séché
- 40 g de poudre de protéine à la vanille
- 30 g de noix de coco râpée
- 1 càc d'huile de coco

Préparation :

1. Hacher tous les ingrédients au mixeur.
2. Former des boules et réfrigérer 1 heure.

#### 90. Fromage blanc fraise-banane

Un snack crémeux avec des fruits frais – sucré, rassiant et riche en protéines.

Ingrédients :

- 1 banane
- 100 g de fraises
- 200 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine à la vanille

Préparation :

1. Réduire la banane et les fraises en purée.
2. Mélanger avec le fromage blanc et la poudre de protéine.
3. Servir frais.

### 91. Pudding protéiné à l'orange

Pudding fruité au goût d'orange frais – léger et crémeux à la fois.

Ingrédients :

- 250 ml de lait
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 1 càc de zeste d'orange
- 1 càc de fécule de maïs

Préparation :

1. Chauffer le lait, incorporer la poudre de protéine et la fécule.
2. Affiner avec le zeste d'orange et laisser refroidir.

### 92. Crème framboise-coco

Une crème fruitée et exotique avec de la coco crémeuse et des framboises fraîches.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 40 g de poudre de protéine à la vanille
- 50 g de framboises
- 1 càs de noix de coco râpée

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à consistance lisse et verser dans des verres.
2. Saupoudrer de noix de coco râpée et réfrigérer.

### 93. Fromage blanc protéiné à la grenade

Des graines de grenade croquantes rencontrent du fromage blanc crémeux – un snack protéiné frais.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 50 g de graines de grenade
- 1 càc de miel

Préparation :

1. Mélanger le fromage blanc et la poudre de protéine jusqu'à consistance crémeuse.

2. Incorporer les graines de grenade et servir.

### 94. En-cas fromage blanc-kiwi

Snack rafraîchissant avec du kiwi légèrement acidulé et du fromage blanc crémeux.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 40 g de poudre de protéine à la vanille
- 1 kiwi, épluché et coupé en dés
- 1 càc de sirop d'érable

Préparation :

1. Mélanger le fromage blanc, la poudre de protéine et le sirop d'érable.
2. Incorporer le kiwi et servir froid.

### 95. Shake protéiné aux fruits rouges

Un shake fruité avec des baies et beaucoup de protéines – idéal comme snack ou petit-déjeuner.

Ingrédients :

- 250 ml de lait
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 100 g de fruits rouges mélangés

Préparation :

1. Mixer tous les ingrédients jusqu'à consistance crémeuse.
2. Servir froid.

### 96. Crumble pomme-fromage blanc

Crumble aux pommes chaud avec fromage blanc et flocons d'avoine – un rêve protéiné fruité.

Ingrédients :

- 1 pomme
- 100 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 40 g de flocons d'avoine
- 1 càc de cannelle

Préparation :

1. Couper la pomme en morceaux, mélanger avec la cannelle.
2. Saupoudrer de flocons d'avoine et de poudre de protéine.
3. Cuire 15 minutes à 180°C et servir avec le fromage blanc.

### 97. Pudding protéiné aux prunes

Un pudding automnal aux prunes et à la vanille – crémeux et riche en protéines.

Ingrédients :

- 200 ml de lait
- 40 g de poudre de protéine à la vanille
- 2 prunes, coupées en petits morceaux
- 1 càc de fécule de maïs

Préparation :

1. Faire mijoter brièvement les prunes, incorporer le lait et la poudre de protéine.
2. Épaissir avec la fécule et laisser refroidir.

### 98. Milkshake protéiné à la fraise

Un shake classique avec des fraises et de la vanille – rafraîchissant et riche en protéines.

Ingrédients :

- 250 ml de lait
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 100 g de fraises

Préparation :

1. Mixer tous les ingrédients jusqu'à consistance crémeuse.
2. Servir froid.

### 99. Smoothie protéiné Lassi Mangue

Un lassi crémeux avec de la mangue et des protéines – une boisson exotique pour tous les jours.

Ingrédients :

- 150 g de yaourt
- 100 g de mangue
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 100 ml d'eau

Préparation :

1. Mixer finement tous les ingrédients.
2. Déguster frais.

### 100. Parfait fromage blanc-fruits rouges

Un dessert étagé avec du fromage blanc, des fruits rouges et des flocons d'avoine – beau, sucré et sain.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 40 g de poudre de protéine à la vanille
- 100 g de fruits rouges mélangés
- 30 g de flocons d'avoine

Préparation :

1. Mélanger le fromage blanc et la poudre de protéine jusqu'à consistance crémeuse.
2. Superposer avec les fruits rouges et les flocons d'avoine dans des verres.
3. Servir froid.

## **Chips & Crackers**

### 101. Chips protéinées au fromage

Chips de fromage croustillantes avec un supplément de protéines – le snack parfait pour les amateurs de fromage.

Ingrédients :

- 100 g de parmesan râpé
- 30 g de whey (neutre)
- 1 càc de paprika en poudre

Préparation :

1. Mélanger le parmesan avec la poudre de protéine et le paprika.
2. Déposer de petits tas sur du papier cuisson.
3. Cuire 8–10 minutes à 180°C jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

### 102. Crackers protéinés aux lentilles

Crackers savoureux à la farine de lentilles – riches en protéines, croustillants et rassasiants.

Ingrédients :

- 100 g de farine de lentilles
- 30 g de protéine de pois
- 1 càc de sel
- 60 ml d'eau
- 1 càs d'huile d'olive

Préparation :

1. Pétrir tous les ingrédients pour obtenir une pâte lisse.
2. Étaler finement, couper en morceaux et placer sur une plaque.
3. Cuire 15 minutes à 180°C.

### 103. Chips protéinées aux pois chiches

Chips épicées à la farine de pois chiches – croquantes et riches en protéines.

Ingrédients :

- 100 g de farine de pois chiches
- 30 g de whey (neutre)

- 1 càc de paprika en poudre
- 1 càc de sel
- 70 ml d'eau

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients pour former une pâte.
2. Étaler finement la pâte et couper de petits morceaux.
3. Cuire 12–15 minutes à 180°C jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

#### 104. Crackers protéinés au quinoa

Crackers croustillants au quinoa et sésame – idéal comme snack ou accompagnement de dip.

Ingrédients :

- 80 g de quinoa cuit
- 40 g de farine d'avoine
- 30 g de protéine de pois
- 1 càc de sésame
- 1 càc d'huile d'olive

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients et étaler la pâte finement.
2. Couper en morceaux et placer sur une plaque.
3. Cuire 15 minutes à 180°C.

#### 105. Chips protéinées de patate douce

Chips de patate douce fines avec un goût légèrement sucré et un supplément de protéines.

Ingrédients :

- 1 patate douce
- 20 g de whey (neutre)
- 1 càc d'huile d'olive
- 1 càc de sel

Préparation :

1. Couper la patate douce en fines tranches.
2. Mélanger avec l'huile, la poudre de protéine et le sel.
3. Cuire 15 minutes à 180°C.

#### 106. Crackers protéinés aux graines de lin

Crackers sains aux graines de lin et protéines végétales – croustillants et riches en fibres.

Ingrédients :

- 80 g de graines de lin moulues

- 30 g de protéine de pois
- 1 càc de sel aux herbes
- 80 ml d'eau

Préparation :

1. Faire tremper les graines de lin dans l'eau jusqu'à formation d'un gel.
2. Incorporer la protéine et les épices.
3. Étaler finement sur une plaque de cuisson et cuire 25 minutes à 160°C.

#### 107. Chips protéinées au paprika

Chips croustillantes avec une note épicée de paprika – légères et aromatiques.

Ingrédients :

- 100 g de pommes de terre
- 30 g de whey (neutre)
- 1 càc de paprika en poudre
- 1 càc d'huile d'olive

Préparation :

1. Couper les pommes de terre en tranches fines.
2. Mélanger avec l'huile, la poudre de protéine et le paprika.
3. Cuire 12–15 minutes à 180°C.

#### 108. Crackers protéinés aux épinards

Crackers verts aux épinards frais et une touche d'ail – riches en protéines et colorés.

Ingrédients :

- 80 g d'épinards frais
- 60 g de farine d'avoine
- 30 g de protéine de pois
- 1 gousse d'ail
- 1 càc d'huile d'olive

Préparation :

1. Mixer finement les épinards, mélanger avec les autres ingrédients.
2. Étaler la pâte finement, couper en morceaux et cuire 15 minutes à 180°C.

#### 109. Crackers fromage-herbes

Crackers savoureux au fromage et herbes méditerranéennes – parfait comme snack à tremper.

Ingrédients :

- 80 g de fromage râpé
- 40 g de farine d'amande

- 30 g de whey (neutre)
- 1 càc d'herbes italiennes

Préparation :

1. Pétrir tous les ingrédients pour obtenir une pâte.
2. Étaler finement, couper en petits crackers.
3. Cuire 10–12 minutes à 180°C.

### 110. Chips protéinées aux pois

Chips vertes légères à base de protéine de pois – croustillantes et riches en protéines végétales.

Ingrédients :

- 100 g de farine de pois
- 30 g de protéine de pois
- 1 càc de sel
- 70 ml d'eau

Préparation :

1. Préparer la pâte, l'étaler finement et la couper en petits morceaux.
2. Cuire 12 minutes à 180°C jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

### 111. Crackers tomate-basilic

Inspiration italienne – tomates fruitées et basilic épicé sous forme croustillante.

Ingrédients :

- 80 g de farine d'avoine
- 30 g de protéine de pois
- 1 càc de concentré de tomates
- 1 càc de basilic séché
- 1 càc d'huile d'olive

Préparation :

1. Pétrir tous les ingrédients pour obtenir une pâte.
2. Étaler finement, couper de petits morceaux.
3. Cuire 15 minutes à 180°C.

### 112. Crackers protéinés au chia

Crackers superfood aux graines de chia – croquants, sains et riches en protéines.

Ingrédients :

- 50 g de graines de chia
- 30 g de protéine de pois
- 50 ml d'eau
- 1 càc de sel aux herbes

Préparation :

1. Laisser gonfler les graines de chia dans l'eau.
2. Ajouter la protéine et le sel, lisser la pâte.
3. Cuire 25 minutes à 160°C.

### 113. Chips protéinées aux graines de courge

Chips croustillantes au goût de noix et protéines précieuses.

Ingrédients :

- 60 g de graines de courge
- 30 g de whey (neutre)
- 1 càc de paprika en poudre
- 1 càc d'huile d'olive

Préparation :

1. Mélanger les graines de courge avec l'huile, la protéine et le paprika.
2. Mettre sur une plaque et griller 10 minutes à 180°C.

### 114. Crackers protéinés au brocoli

Les légumes rencontrent les protéines – crackers verts au brocoli et à la farine d'avoine.

Ingrédients :

- 100 g de brocoli, haché finement
- 50 g de farine d'avoine
- 30 g de protéine de pois
- 1 càc de sel

Préparation :

1. Blanchir brièvement le brocoli, puis le mélanger avec les autres ingrédients.
2. Étaler la pâte, couper en petits morceaux et cuire 15 minutes à 180°C.

### 115. Crackers protéinés au sésame

Crackers croustillants au sésame et léger arôme de noix – parfaits avec du houmous ou du fromage.

Ingrédients :

- 60 g de sésame
- 40 g de farine d'avoine
- 30 g de whey (neutre)
- 1 càc d'huile d'olive

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients et étaler finement.
2. Couper en petits crackers et cuire 12 minutes à 180°C.

### 116. Chips protéinées au chili

Chips piquantes au chili ardent et teneur élevée en protéines – parfait pour les courageux.

Ingrédients :

- 100 g de pommes de terre
- 30 g de whey (neutre)
- 1 càc de piment en poudre
- 1 càc d'huile

Préparation :

1. Couper les pommes de terre en tranches fines, mélanger avec l'huile et les épices.
2. Cuire 15 minutes à 180°C.

### 117. Crackers protéinés épicés aux pois

Crackers savoureux et épicés au paprika et à l'ail – croquants et vegan.

Ingrédients :

- 100 g de farine de pois
- 30 g de protéine de pois
- 1 càc de paprika en poudre
- 1 càc de granulés d'ail
- 70 ml d'eau

Préparation :

1. Pétrir tous les ingrédients pour obtenir une pâte.
2. Étaler finement, couper des morceaux et cuire 12 minutes à 180°C.

### 118. Crackers au fromage Low-Carb

Simple, épicé et croustillant – crackers au fromage et à la poudre de protéine sans glucides.

Ingrédients :

- 100 g de gouda râpé
- 30 g de whey (neutre)
- 1 càc d'herbes italiennes

Préparation :

1. Mélanger le fromage avec la poudre de protéine et les herbes.
2. Déposer de petits tas sur la plaque et cuire 8 minutes à 180°C.

### 119. Crackers protéinés au tournesol

Crackers savoureux aux graines de tournesol – riches en graisses saines et en protéines.

Ingrédients :

- 60 g de graines de tournesol
- 40 g de farine d'avoine
- 30 g de protéine de pois
- 1 càc de sel

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients, étaler finement et couper en morceaux.
2. Cuire 15 minutes à 180°C.

### 120. Crackers protéinés ail-herbes

Un snack aromatique aux herbes méditerranéennes et fin goût d'ail.

Ingrédients :

- 80 g de farine d'avoine
- 30 g de whey (neutre)
- 1 càc d'ail en poudre
- 1 càc d'herbes séchées
- 1 càc d'huile d'olive

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients pour former une pâte et l'étaler finement.
2. Couper en crackers et cuire 12 minutes à 180°C.

## Wraps & Roulés

### 121. Wrap protéiné au poulet

Un wrap savoureux avec du poulet juteux et une vinaigrette crémeuse au fromage blanc – riche en protéines et rassasiant.

Ingrédients :

- 1 wrap complet
- 100 g de blanc de poulet
- 50 g de fromage blanc maigre
- 1 càc de moutarde
- 1 poignée de salade

Préparation :

1. Cuire le poulet et le couper en lanières.
2. Mélanger le fromage blanc avec la moutarde et répartir sur le wrap.
3. Disposer le poulet et la salade dessus, rouler et servir.

### 122. Wrap protéiné au thon

Un wrap rapide au thon, fromage blanc et herbes fraîches – idéal pour emporter.

Ingrédients :

- 1 wrap protéiné
- 1 boîte de thon (au naturel)
- 50 g de fromage blanc maigre
- 1 càc de jus de citron
- 1 poignée de roquette

Préparation :

1. Mélanger le thon avec le fromage blanc et le jus de citron.
2. Répartir sur le wrap et garnir de roquette.
3. Rouler et déguster.

### [123. Roulé saumon-épinards](#)

Une combinaison fraîche de saumon fumé et d'épinards – léger, riche en protéines et délicieux.

Ingrédients :

- 1 wrap
- 50 g de fromage frais (léger)
- 50 g de saumon fumé
- 1 poignée d'épinards frais

Préparation :

1. Tartiner le wrap de fromage frais.
2. Disposer le saumon et les épinards dessus, rouler serré et couper en tranches.

### [124. Wrap protéiné aux œufs brouillés](#)

Un wrap petit-déjeuner plein de protéines – avec œufs brouillés, épinards et herbes.

Ingrédients :

- 1 wrap
- 2 œufs
- 30 g d'épinards
- 1 càc de huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation :

1. Battre les œufs et les cuire avec les épinards.
2. Garnir le wrap d'œufs brouillés, assaisonner et rouler.

### [125. Wrap protéiné vegan](#)

Un wrap végétal avec du tofu, des légumes et des protéines de pois – léger et rassiant.

Ingrédients :

- 1 wrap complet
- 100 g de tofu

- 30 g de protéine de pois
- 1 carotte, râpée
- 1 càs de sauce soja

Préparation :

1. Couper le tofu en dés, le faire revenir avec la sauce soja et mélanger avec la protéine de pois.
2. Répartir sur le wrap avec la carotte et rouler.

### [126. Roulé fromage blanc-poulet](#)

Le fromage blanc crémeux rencontre le poulet épicé – un plaisir riche en protéines à tout moment de la journée.

Ingrédients :

- 1 wrap
- 100 g d'émincé de poulet
- 50 g de fromage blanc maigre
- 1 càc de paprika en poudre
- 1 poignée de salade

Préparation :

1. Faire revenir le poulet avec le paprika.
2. Tartiner le wrap de fromage blanc, ajouter le poulet et la salade.
3. Rouler et servir.

### [127. Wrap lentilles-avocat](#)

Un wrap végétal aux lentilles, avocat et herbes fraîches – riche en protéines et en goût.

Ingrédients :

- 1 wrap
- 100 g de lentilles cuites
- ½ avocat
- 1 càc de jus de citron
- 1 càc de protéine de pois

Préparation :

1. Écraser l'avocat, mélanger avec les lentilles, le jus de citron et la protéine.
2. Répartir sur le wrap, rouler et déguster.

### [128. Wrap protéiné aux légumes](#)

Légumes colorés et sauce protéinée crémeuse – un snack léger et sain.

Ingrédients :

- 1 wrap
- 50 g de fromage blanc maigre
- 30 g de whey (neutre)

- ½ poivron
- ½ concombre

Préparation :

1. Mélanger le fromage blanc avec la poudre de protéine.
2. Couper les légumes en lanières, répartir sur le wrap et napper de sauce.
3. Rouler et déguster.

### 129. Wrap protéiné épinards-feta

Un wrap méditerranéen avec feta et épinards – léger, épicé et riche en protéines.

Ingrédients :

- 1 wrap
- 50 g de feta (léger)
- 50 g d'épinards
- 1 càc d'huile d'olive
- 1 càc de jus de citron

Préparation :

1. Faire revenir brièvement les épinards, émietter la feta et mélanger avec le jus de citron.
2. Répartir sur le wrap et rouler.

### 130. Roulé saumon-fromage blanc

Un roulé frais au saumon et fromage blanc crémeux – parfait comme snack léger ou déjeuner.

Ingrédients :

- 1 wrap
- 50 g de saumon fumé
- 50 g de fromage blanc maigre
- 1 càc d'aneth
- 1 càc de jus de citron

Préparation :

1. Mélanger le fromage blanc avec l'aneth et le jus de citron.
2. Tartiner le wrap de fromage blanc, déposer le saumon et rouler.

### 131. Wrap protéiné au houmous

Un wrap vegan avec houmous, légumes et protéines de pois – rassasiant et crémeux.

Ingrédients :

- 1 wrap complet
- 2 càs de houmous
- 30 g de protéine de pois

- ½ poivron
- ½ avocat

Préparation :

1. Mélanger le houmous et la protéine, répartir sur le wrap.
2. Garnir de légumes et rouler.

### 132. Wrap protéiné à la dinde

Un wrap savoureux avec blanc de dinde et légumes – idéal pour un repas riche en protéines.

Ingrédients :

- 1 wrap
- 100 g de blanc de dinde
- 1 càc de moutarde
- 1 càc de fromage frais (léger)
- 1 poignée de salade

Préparation :

1. Faire revenir le blanc de dinde, mélanger le fromage frais et la moutarde.
2. Répartir sur le wrap, ajouter la dinde et la salade et rouler.

### 133. Roulé protéiné aux œufs

Un wrap sans pain – à base d'œufs et de poudre de protéine, fourré au fromage frais et légumes.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 20 g de whey (neutre)
- 30 g de fromage frais (léger)
- ½ tomate
- ½ concombre

Préparation :

1. Battre les œufs avec la poudre de protéine et cuire dans une poêle pour former un wrap fin.
2. Garnir de fromage frais et de légumes, rouler et servir.

### 134. Roulé thon-avocat

Un roulé crémeux au thon et à l'avocat – parfait pour le coup de pouce protéiné de midi.

Ingrédients :

- 1 wrap
- 1 boîte de thon
- ½ avocat
- 1 càc de jus de citron

Préparation :

1. Mélanger le thon avec l'avocat et le jus de citron.
2. Répartir sur le wrap et rouler.

### 135. Wrap tofu-légumes

Un wrap vegan au tofu poêlé, légumes croquants et sauce soja.

Ingrédients :

- 1 wrap complet
- 100 g de tofu
- ½ poivron
- ½ concombre
- 1 càs de sauce soja

Préparation :

1. Couper le tofu en dés et le faire revenir dans la sauce soja.
2. Couper les légumes, répartir le tout sur le wrap et rouler.

### 136. Wrap poulet-curry

Un wrap épicé au poulet et fromage blanc crémeux au curry – riche en protéines et exotique.

Ingrédients :

- 1 wrap
- 100 g de blanc de poulet
- 50 g de fromage blanc maigre
- 1 càc de curry en poudre
- 1 poignée de salade

Préparation :

1. Faire revenir le poulet, mélanger le fromage blanc avec le curry.
2. Tartiner le wrap de fromage blanc, ajouter le poulet et la salade et rouler.

### 137. Wrap lentilles-betterave

Un wrap coloré aux lentilles, betterave et protéines végétales – sain et rassasiant.

Ingrédients :

- 1 wrap
- 100 g de lentilles cuites
- 50 g de betterave rouge, en dés
- 1 càc de protéine de pois
- 1 càc de jus de citron

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients, répartir sur le wrap.
2. Rouler et servir.

### 138. Wrap protéiné au cottage cheese

Un snack léger au cottage cheese, herbes et légumes croquants – riche en protéines et frais.

Ingrédients :

- 1 wrap
- 100 g de cottage cheese
- ½ poivron
- ½ concombre
- 1 càc de ciboulette

Préparation :

1. Mélanger le cottage cheese avec la ciboulette.
2. Couper les légumes, répartir le tout sur le wrap et rouler.

### 139. Roulé protéiné aux œufs brouillés

Un roulé savoureux aux œufs brouillés, fromage et épinards – parfait pour un petit-déjeuner rapide.

Ingrédients :

- 1 wrap
- 2 œufs
- 30 g de fromage râpé
- 30 g d'épinards

Préparation :

1. Préparer les œufs brouillés avec les épinards.
2. Saupoudrer le wrap de fromage, ajouter les œufs brouillés et rouler.

### 140. Wrap protéiné saumon-avocat

Un wrap luxueux avec avocat crémeux et saumon fin – riche en bonnes graisses et protéines.

Ingrédients :

- 1 wrap
- 50 g de saumon fumé
- ½ avocat
- 1 càc de jus de citron
- 1 càc de fromage frais (léger)

Préparation :

1. Écraser l'avocat, mélanger avec le fromage frais et le jus de citron.

2. Répartir sur le wrap, disposer le saumon dessus et rouler.

## Mini-repas

### 141. Mini-Frittata protéinée

Petites frittatas aux légumes et protéines – parfaites comme snack ou déjeuner léger.

Ingrédients :

- 3 œufs
- 50 g de fromage blanc maigre
- ½ poivron
- 1 poignée d'épinards
- Sel et poivre

Préparation :

1. Battre les œufs avec le fromage blanc, hacher finement les légumes.
2. Mélanger le tout, verser dans des moules à muffins et cuire 15 minutes à 180°C.

### 142. Mini-Pizza protéinée

Petits snacks de pizza riches en protéines avec une pâte au fromage blanc – idéal pour les petites faims.

Ingrédients :

- 100 g de fromage blanc maigre
- 50 g de farine d'avoine
- 1 œuf
- 2 càs de sauce tomate
- 30 g de mozzarella (ligh)

Préparation :

1. Former une pâte avec le fromage blanc, la farine d'avoine et l'œuf.
2. Former de petits cercles, garnir de sauce et de fromage.
3. Cuire 15 minutes à 180°C.

### 143. Muffins protéinés au poulet

Muffins salés au poulet et flocons d'avoine – parfaits à emporter.

Ingrédients :

- 100 g de blanc de poulet, cuit
- 50 g de flocons d'avoine
- 2 œufs
- 30 g de fromage râpé (light)

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients et verser dans des moules à muffins.
2. Cuire 20 minutes à 180°C.

### 144. Mini-Bowl aux lentilles

Un bol rapide avec des lentilles, des légumes et du fromage blanc – riche en protéines et en fibres.

Ingrédients :

- 100 g de lentilles cuites
- 50 g de fromage blanc maigre
- ½ carotte
- ½ poivron
- 1 càc de jus de citron

Préparation :

1. Couper les légumes en petits morceaux et les mélanger avec les lentilles.
2. Incorporer le fromage blanc et le jus de citron et servir.

### 145. Salade protéinée au thon

Une salade de thon classique avec du fromage blanc crémeux et beaucoup de protéines.

Ingrédients :

- 1 boîte de thon (au naturel)
- 100 g de fromage blanc maigre
- ½ concombre
- ½ poivron
- 1 càc de jus de citron

Préparation :

1. Couper les légumes en dés, mélanger avec le fromage blanc et le thon.
2. Assaisonner avec le jus de citron et déguster frais.

### 146. Muffins protéinés aux œufs

Mini-muffins salés à base d'œuf et de poudre de protéine – un snack rapide et nutritif.

Ingrédients :

- 3 œufs
- 20 g de whey (neutre)
- 30 g d'épinards
- 1 càc d'huile d'olive

Préparation :

1. Battre les œufs avec la poudre de protéine, ajouter les épinards.

2. Verser dans des moules et cuire 12 minutes à 180°C.

### 147. Boulettes protéinées au quinoa

Petites boulettes salées au quinoa et fromage – un délice chaud ou froid.

Ingrédients :

- 100 g de quinoa cuit
- 1 œuf
- 30 g de fromage (light)
- 1 càc de protéine de pois

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients et former de petites boulettes.
2. Cuire 15 minutes à 180°C.

### 148. Dip saumon-fromage blanc

Un dip crémeux et riche en protéines avec du saumon fumé – idéal avec des crackers ou des bâtonnets de légumes.

Ingrédients :

- 100 g de fromage blanc maigre
- 50 g de saumon fumé
- 1 càc d'aneth
- 1 càc de jus de citron

Préparation :

1. Hacher finement le saumon et le mélanger avec le fromage blanc, l'aneth et le jus de citron.
2. Servir frais.

### 149. Minis tofu-légumes

Mini-repas végétariens au tofu et légumes – légers, sains et riches en protéines.

Ingrédients :

- 100 g de tofu
- ½ courgette
- ½ carotte
- 1 càc de sauce soja

Préparation :

1. Hacher finement le tofu et les légumes, faire revenir à la poêle avec la sauce soja.
2. Former de petites portions et servir.

### 150. Mini-Pancakes protéinés

Petits pancakes à la whey – sucrés, moelleux et riches en protéines.

Ingrédients :

- 1 œuf
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 50 ml de lait
- 1 càc de levure chimique

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients pour obtenir une pâte lisse.
2. Cuire de petits pancakes dans la poêle jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

### 151. Bowl cottage cheese-légumes

Un mélange frais de cottage cheese, concombre et tomates – léger et riche en protéines.

Ingrédients :

- 100 g de cottage cheese
- ½ concombre
- 1 tomate
- 1 càc de ciboulette

Préparation :

1. Couper les légumes en dés et les mélanger avec le cottage cheese.
2. Saupoudrer de ciboulette et déguster.

### 152. Brochettes de poulet protéinées

Mini-brochettes juteuses au poulet et poivron – idéal comme finger food ou snack.

Ingrédients :

- 150 g de blanc de poulet
- ½ poivron
- 1 càc d'huile d'olive
- 1 càc de paprika en poudre

Préparation :

1. Couper le poulet et le poivron en morceaux, les piquer sur des brochettes.
2. Mariner avec l'huile et les épices, griller 10 minutes.

### 153. Bouchées de pain protéiné

Mini-pains au fromage blanc et avoine – riches en protéines, rassasiants et idéals à garnir.

Ingrédients :

- 100 g de fromage blanc maigre
- 50 g de farine d'avoine
- 1 œuf
- ½ càc de levure chimique

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients, former de petites galettes.
2. Cuire 15 minutes à 180°C.

#### 154. Cups œufs-légumes

Mini-portions d'œufs brouillés et légumes – rapide, délicieux et plein de protéines.

Ingrédients :

- 3 œufs
- ½ poivron
- ½ courgette
- Sel et poivre

Préparation :

1. Couper finement les légumes, mélanger avec les œufs.
2. Verser dans des moules à muffins et cuire 12 minutes à 180°C.

#### 155. Mini-Burgers aux flocons d'avoine

Petits burgers salés aux flocons d'avoine et fromage blanc – végétariens et riches en protéines.

Ingrédients :

- 100 g de fromage blanc maigre
- 60 g de flocons d'avoine
- 1 œuf
- 1 càc d'herbes

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients, former des petits palets.
2. Faire dorer des deux côtés à la poêle.

#### 156. Couscous protéiné en verrine

Petits verres avec couscous, poulet et sauce au yaourt – simple et riche en protéines.

Ingrédients :

- 50 g de couscous complet
- 100 g de blanc de poulet
- 50 g de yaourt
- 1 càc de jus de citron

Préparation :

1. Préparer le couscous selon les instructions, faire revenir le poulet.
2. Mélanger avec le yaourt et le jus de citron et servir.

#### 157. Roulés de crêpes protéinées

Crêpes fines avec garniture riche en protéines – un délice sucré ou salé.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 30 g de whey (neutre)
- 50 ml de lait
- 1 càc d'huile

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à consistance lisse et cuire des crêpes fines.
2. Garnir selon les goûts et rouler.

#### 158. Salade avocat-protéine

Une salade crémeuse avec avocat, fromage blanc et poulet – riche en graisses saines et en protéines.

Ingrédients :

- ½ avocat
- 100 g de blanc de poulet
- 50 g de fromage blanc maigre
- 1 càc de jus de citron

Préparation :

1. Couper le poulet en dés, écraser l'avocat.
2. Mélanger avec le fromage blanc et le jus de citron et servir.

#### 159. Muffins protéinés aux légumes

Muffins salés aux légumes et poudre de protéine – un snack idéal pour le meal-prep.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 30 g de whey (neutre)
- ½ courgette
- 1 càc d'huile d'olive

Préparation :

1. Râper finement les légumes, mélanger avec les autres ingrédients.
2. Verser dans des moules à muffins et cuire 15 minutes à 180°C.

### 160. Minis fromage blanc-fruits

Petits desserts avec fromage blanc et fruits frais – sucrés, légers et riches en protéines.

Ingrédients :

- 150 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 50 g de fruits rouges mélangés
- 1 càc de miel

Préparation :

1. Mélanger le fromage blanc et la poudre de protéine jusqu'à consistance crémeuse.
2. Alternier les couches avec les fruits et le miel et servir froid.

## Dips & Tartinades

### 161. Dip fromage blanc aux herbes

Un dip classique riche en protéines avec des herbes fraîches – idéal avec des bâtonnets de légumes ou des pommes de terre.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 1 càc de ciboulette
- 1 càc de persil
- 1 càc de jus de citron
- Sel et poivre

Préparation :

1. Lisser le fromage blanc avec le jus de citron.
2. Hacher finement les herbes et les incorporer.
3. Assaisonner avec sel et poivre.

### 162. Tartinade de thon

Une tartinade épicée au thon et fromage blanc – riche en protéines et en goût.

Ingrédients :

- 1 boîte de thon (au naturel)
- 100 g de fromage blanc maigre
- 1 càc de moutarde
- 1 càc de jus de citron

Préparation :

1. Égoutter le thon, mélanger avec le fromage blanc, la moutarde et le jus de citron.
2. Assaisonner selon les goûts et servir frais.

### 163. Dip saumon-frischkäse

Un dip crémeux avec saumon fumé et fromage frais – léger, salé et riche en protéines.

Ingrédients :

- 100 g de fromage frais (léger)
- 50 g de saumon fumé
- 1 càc d'aneth
- 1 càc de jus de citron

Préparation :

1. Hacher finement le saumon, mélanger avec le fromage frais, l'aneth et le jus de citron.
2. Servir frais.

### 164. Houmous à la protéine de pois

Un classique vegan avec un boost de protéines supplémentaire grâce à la protéine de pois.

Ingrédients :

- 200 g de pois chiches
- 20 g de protéine de pois
- 1 càc de jus de citron
- 1 càc d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail

Préparation :

1. Mixer finement tous les ingrédients.
2. Assaisonner avec du sel et du jus de citron.

### 165. Dip avocat-protéine

Un dip crémeux à l'avocat avec extra protéines – parfait avec des crackers ou des wraps.

Ingrédients :

- 1 avocat mûr
- 50 g de fromage blanc maigre
- 10 g de protéine de pois
- 1 càc de jus de citron
- Sel et poivre

Préparation :

1. Écraser l'avocat, incorporer le fromage blanc et la protéine.
2. Assaisonner avec le jus de citron et les épices.

### 166. Tartinade chocolat-protéine

Une pâte à tartiner chocolatée saine avec whey et noisette – idéale pour le petit-déjeuner.

Ingrédients :

- 2 càs de purée de noisette
- 20 g de poudre de protéine au chocolat
- 1 càc de cacao en poudre
- 2 càs de lait

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une masse tartinable.
2. Conserver au réfrigérateur.

### 167. Dip fromage blanc-curry

Un dip épicé avec fromage blanc et curry en poudre – se marie parfaitement avec le poulet ou les légumes.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 1 càc de curry en poudre
- 1 càc de miel
- 1 càc de jus de citron

Préparation :

1. Mélanger le fromage blanc avec le curry, le miel et le jus de citron.
2. Assaisonner selon les goûts et servir.

### 168. Dip épinards-feta

Un dip crémeux et savoureux avec épinards et feta – parfait sur du pain.

Ingrédients :

- 100 g de fromage blanc maigre
- 50 g de feta (light)
- 50 g d'épinards
- 1 càc d'ail en poudre

Préparation :

1. Faire revenir brièvement les épinards, mélanger avec le fromage blanc et la feta.
2. Assaisonner avec l'ail en poudre et déguster frais.

### 169. Tartinade tomate-frischkäse

Une tartinade méditerranéenne avec tomates séchées et fromage frais – riche en protéines et aromatique.

Ingrédients :

- 100 g de fromage frais (léger)
- 30 g de tomates séchées
- 1 càc d'origan
- 1 càc d'huile d'olive

Préparation :

1. Hacher finement les tomates et les mélanger avec le reste des ingrédients.
2. Goûter et mettre au frais.

### 170. Tzatziki protéiné

Une variante légère et riche en protéines du classique grec avec du fromage blanc maigre.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- ½ concombre
- 1 gousse d'ail
- 1 càc d'huile d'olive

Préparation :

1. Râper le concombre, l'essorer et le mélanger avec le fromage blanc et l'ail.
2. Assaisonner avec l'huile d'olive et du sel.

### 171. Tartinade de haricots protéinée

Un dip savoureux de haricots blancs – crémeux, épicé et riche en protéines végétales.

Ingrédients :

- 200 g de haricots blancs
- 20 g de protéine de pois
- 1 càc de jus de citron
- 1 càc d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation :

1. Rincer les haricots et les réduire en purée avec le reste des ingrédients.
2. Assaisonner et servir.

### 172. Dip paprika-protéine

Un dip coloré à base de poivron grillé et fromage blanc – léger et épicé.

Ingrédients :

- 1 poivron rouge
- 150 g de fromage blanc maigre
- 1 càc d'ail en poudre
- 1 càc de jus de citron

Préparation :

1. Griller le poivron, l'éplucher et le réduire en purée.
2. Mélanger avec le fromage blanc et les épices.

### 173. Houmous de lentilles

Une variante du houmous classique avec des lentilles rouges – crémeux et riche en protéines.

Ingrédients :

- 200 g de lentilles rouges cuites
- 1 càc de tahini
- 1 càc de jus de citron
- 1 gousse d'ail

Préparation :

1. Mixer tous les ingrédients jusqu'à consistance crémeuse.
2. Assaisonner avec du sel et servir frais.

### 174. Dip fromage blanc-ail

Un dip relevé au goût intense d'ail – idéal avec des pommes de terre au four.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 1 gousse d'ail
- 1 càc de jus de citron
- Sel et poivre

Préparation :

1. Presser l'ail et le mélanger avec le fromage blanc et le jus de citron.
2. Assaisonner avec sel et poivre.

### 175. Dip edamame-protéine

Un dip vert puissant à base d'edamame et de protéine de pois – doux et crémeux.

Ingrédients :

- 150 g d'edamame (cuits)
- 20 g de protéine de pois
- 1 càc de jus de citron
- 1 càc d'huile de sésame

Préparation :

1. Mixer finement tous les ingrédients et assaisonner.
2. Servir frais.

### 176. Tartinade fromage frais-herbes

Une tartinade crémeuse et fraîche aux herbes – riche en protéines et polyvalente.

Ingrédients :

- 100 g de fromage frais (léger)
- 1 càc de ciboulette

- 1 càc de persil
- 1 càc de jus de citron

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à consistance crémeuse et mettre au frais brièvement.

### 177. Dip pois chiches-fromage blanc

Un dip crémeux aux pois chiches et fromage blanc – parfait avec des crackers ou des crudités.

Ingrédients :

- 100 g de pois chiches
- 100 g de fromage blanc maigre
- 1 càc de paprika en poudre
- 1 càc de jus de citron

Préparation :

1. Réduire les pois chiches en purée, mélanger avec le fromage blanc et les épices.
2. Servir frais.

### 178. Dip protéiné épicé

Un dip piquant au chili et fromage blanc – pour ceux qui aiment le feu.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- ½ piment
- 1 càc de paprika en poudre
- 1 càc de jus de citron

Préparation :

1. Hacher finement le piment, mélanger avec les autres ingrédients.
2. Servir frais.

### 179. Tartinade haricots-herbes

Une tartinade savoureuse de haricots blancs et herbes fraîches – crémeuse et vegan.

Ingrédients :

- 200 g de haricots blancs
- 1 càc d'huile d'olive
- 1 càc de persil
- 1 càc de jus de citron

Préparation :

1. Réduire les haricots en purée avec l'huile, les herbes et le jus de citron.
2. Servir frais.

### 180. Tartinade vanille-protéine

Une tartinade sucrée à base de fromage blanc et protéine vanille – idéale comme alternative saine aux crèmes dessert.

Ingrédients :

- 150 g de fromage blanc maigre
- 20 g de poudre de protéine à la vanille
- 1 càc de miel
- 30 ml de lait

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
2. Déguster frais.

## Snacks véganes & végétaux

### 181. Boules protéinées à la cacahuète

Energyballs moelleuses au beurre de cacahuète et flocons d'avoine – entièrement sans produits d'origine animale.

Ingrédients :

- 80 g de flocons d'avoine
- 50 g de beurre de cacahuète
- 30 g de protéine de pois
- 2 càs de sirop d'érable
- 2 càs d'eau

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol.
2. Former des boules et laisser durcir au réfrigérateur.

### 182. Pudding de chia protéiné

Un pudding crémeux aux graines de chia et protéines végétales – idéal comme snack ou petit-déjeuner.

Ingrédients :

- 200 ml de lait d'amande
- 2 càs de graines de chia
- 20 g de poudre de protéine à la vanille (vegan)
- 1 càc de sirop d'érable

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients et laisser gonfler 2 heures au réfrigérateur.
2. Remuer avant de servir.

### 183. Barres protéinées vegan

Barres faites maison avec dattes et protéine de pois – sucrées, saines et rassasiantes.

Ingrédients :

- 100 g de dattes
- 60 g de flocons d'avoine
- 30 g de protéine de pois
- 1 càs de beurre de cacahuète

Préparation :

1. Hacher tous les ingrédients au mixeur.
2. Presser dans un moule, réfrigérer et couper en barres.

### 184. Crackers lentilles-herbes

Crackers croustillants à la farine de lentilles et herbes – parfait comme snack salé.

Ingrédients :

- 100 g de farine de lentilles
- 20 g de protéine de pois
- 1 càc de sel aux herbes
- 60 ml d'eau

Préparation :

1. Pétrir la pâte, étaler finement et couper de petits morceaux.
2. Cuire 15 minutes à 180°C.

### 185. Snack Edamame

Un snack rapide et salé à base d'edamame – riche en protéines et rassasiant.

Ingrédients :

- 150 g d'edamame (cuits)
- 1 càc de sauce soja
- 1 càc de sésame

Préparation :

1. Mélanger les edamame avec la sauce soja et le sésame.
2. Griller brièvement et servir chaud.

### 186. Houmous à la protéine de pois

Un houmous classique avec un boost de protéines supplémentaire – crémeux et vegan.

Ingrédients :

- 200 g de pois chiches
- 20 g de protéine de pois
- 1 càc de jus de citron

- 1 càc de tahini

Préparation :

1. Réduire tous les ingrédients en purée jusqu'à l'obtention d'une masse lisse.
2. Assaisonner avec du sel.

### 187. Boules protéinées chocolat vegan

Energyballs chocolatées avec dattes et cacao en poudre – sucrées et riches en protéines.

Ingrédients :

- 100 g de dattes
- 30 g de cacao en poudre
- 30 g de protéine de pois
- 1 càc de purée d'amande

Préparation :

1. Traiter tous les ingrédients finement au mixeur.
2. Former des boules et mettre au frais.

### 188. Boulettes tofu-légumes

Petites boulettes salées au tofu et légumes – parfaites pour grignoter.

Ingrédients :

- 100 g de tofu
- ½ carotte
- ½ courgette
- 1 càc de sauce soja

Préparation :

1. Hacher finement le tofu et les légumes, assaisonner avec la sauce soja.
2. Former de petites boulettes et faire revenir à la poêle.

### 189. Snack protéiné aux graines de courge

Graines de courge croustillantes légèrement épicées – un snack protéiné végétal parfait.

Ingrédients :

- 60 g de graines de courge
- 1 càc d'huile d'olive
- 1 càc de paprika en poudre
- 1 pincée de sel

Préparation :

1. Mélanger les graines avec l'huile et les épices.

2. Rôtir 10 minutes à 180°C.

### 190. Smoothie protéiné à la banane

Un smoothie crémeux et vegan à la banane et protéine de pois – rapide et délicieux.

Ingrédients :

- 1 banane
- 250 ml de lait d'avoine
- 30 g de poudre de protéine à la vanille (vegan)

Préparation :

1. Mixer tous les ingrédients jusqu'à consistance crémeuse.
2. Déguster frais.

### 191. Snack pois chiches grillés

Pois chiches croustillants et épicés – riches en protéines et idéals comme snack à emporter.

Ingrédients :

- 200 g de pois chiches (cuits)
- 1 càc d'huile d'olive
- 1 càc de paprika en poudre
- 1 pincée de sel

Préparation :

1. Mélanger les pois chiches avec les épices et placer sur une plaque.
2. Rôtir 20 minutes à 200°C jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

### 192. Cookies protéinés vegan

Biscuits moelleux à l'avoine et protéine de pois – sucrés, rassasiants et purement végétaux.

Ingrédients :

- 100 g de flocons d'avoine
- 30 g de protéine de pois
- 1 banane
- 1 càc de cannelle

Préparation :

1. Écraser la banane, mélanger tous les ingrédients.
2. Former des cookies et cuire 12 minutes à 180°C.

### 193. Tartinade protéinée aux lentilles

Une tartinade savoureuse aux lentilles rouges et épices – parfait pour le pain.

Ingrédients :

- 200 g de lentilles rouges cuites
- 1 càc de concentré de tomates
- 1 càc de paprika en poudre
- 1 càc de jus de citron

Préparation :

1. Réduire tous les ingrédients en purée et assaisonner.
2. Servir frais.

#### 194. Dip protéiné aux noix de cajou

Dip crémeux aux noix de cajou et protéines végétales – idéal avec des bâtonnets de légumes.

Ingrédients :

- 100 g de noix de cajou
- 20 g de protéine de pois
- 50 ml d'eau
- 1 càc de jus de citron

Préparation :

1. Faire tremper les noix de cajou, mixer tous les ingrédients jusqu'à consistance crémeuse.

#### 195. Boules protéinées pomme-cannelle

Boules fruitées à la pomme et cannelle – sucrées et véganes.

Ingrédients :

- 1 petite pomme
- 80 g de flocons d'avoine
- 30 g de protéine de pois
- 1 càc de cannelle

Préparation :

1. Râper la pomme, mélanger avec les autres ingrédients.
2. Former des boules et mettre au frais.

#### 196. Bowl yaourt vegan

Un bol crémeux avec yaourt de soja, noix et fruits – parfait comme snack.

Ingrédients :

- 150 g de yaourt de soja
- 20 g de poudre de protéine à la vanille (vegan)
- 30 g de noix
- 50 g de baies

Préparation :

1. Mélanger le yaourt avec la poudre de protéine, garnir de noix et de baies.

#### 197. Brochettes légumes-tofu

Brochettes de tofu croustillantes avec légumes frais – délicieux et riche en protéines végétales.

Ingrédients :

- 100 g de tofu
- ½ poivron
- ½ courgette
- 1 càc de sauce soja

Préparation :

1. Couper le tofu et les légumes en morceaux, piquer sur des brochettes.
2. Mariner avec la sauce soja et faire revenir à la poêle.

#### 198. Crème protéinée aux amandes

Une tartinade sucrée à base de purée d'amande et protéine vanille – vegan et crémeux.

Ingrédients :

- 2 càs de purée d'amande
- 20 g de poudre de protéine à la vanille (vegan)
- 2 càs de lait d'avoine

Préparation :

1. Bien mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une crème lisse.

#### 199. Crackers protéinés vegan

Crackers croustillants avec graines et protéine de pois – parfait pour tremper.

Ingrédients :

- 50 g de graines de lin
- 30 g de protéine de pois
- 1 càc de sel
- 80 ml d'eau

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients, étaler sur une plaque et cuire 25 minutes à 160°C.

#### 200. Boules protéinées dattes-cacao

Un snack vegan classique avec dattes, cacao et protéines végétales – naturellement sucré et nutritif.

Ingrédients :

- 100 g de dattes
- 30 g de cacao en poudre
- 30 g de protéine de pois
- 1 càs d'huile de coco

Préparation :

1. Traiter les dattes et le reste des ingrédients au mixeur.
2. Former des boules et conserver au réfrigérateur.

