Pudding de chia

- 40g de graines de chia
- 30g de flocons d'avoine
- 200ml de lait ou de lait végétal

Mélanger les graines de chia et les flocons d'avoine au lait dans un récipient. Laisser tremper de la nuit et le lendemain matin, ajouter par-dessus un fruit coupé en morceaux et autres garnitures si vous le souhaitez.

Crunchy maison

- 50g de flocons d'avoine
- ½ compote de pomme
- 20g de mélange de fruits oléagineux
- 10g de whey nature (optionnel)

1. Préchauffer le four à 150°C.
2. Concasser les fruits oléagineux et les mélanger avec les flocons d'avoine, la compote et la whey.
3. Répartir uniformément sur une plaque de cuisson.
4. Enfourner pendant 40 minutes-1 heures à 150°C.

Granola maison

- 100g de flocons d'avoine
- 40g de fruits oléagineux
- 1càs de tahin (purée de sésame)
- 1càs de miel
- 60g de compote
- 1càc de cannelle
- Graines de courge, poudre de noix de coco, pépite de chocolat noir (optionnel)

1. Préchauffer le four à 150°C.
2. Mélanger le tahin, la cannelle et le miel dans un bol.
3. Dans un saladier, mélanger les flocons d'avoine, les fruits oléagineux et la compote ainsi que vos ingrédients supplémentaires.
4. Ajouter le premier bol dans le saladier et mélanger.
5. Etaler le mélange sur du papier sulfurisé et enfourner pour 30-40 minutes.
6. Mélanger régulièrement. Laisser refroidir, le granola va durcir.

ULB

REF : COMDIET007

E.R.: CHU Tivoli, Avenue Max Buset, 34 - 7100 La Louvière

Idées de collations

Service diététique

Idées de collations

- Yaourt grec
- 30g de muesli ou fruits oléagineux
- 1 fruit en morceaux

- Fromage cottage
- 15g de confiture

- Toast banane
- Beurre de cacahuète

- 150g de fromage blanc
- 30g de flocons d'avoine
- 10g de sirop d'agave

Pancake à la banane

- 50g de farine
- 1 œuf
- ½ banane
- 70ml de lait

Mixer tous les ingrédients, cuire dans une poêle avec un peu de beurre et garnir !

Barre de protéine

- OhYeah Bar
- Mars Hi Protein
- Olimp Protein Snack
- Quest Bar
- Clif Protein Bar (Delhaize)
- Isostar (Delhaize)
- Fulfil (Delhaize, Colruyt)
- Nature valley (Colruyt)

Houmous /4 pers.

- 300g de pois chiches cuits
- 2 à 3càs de tahin (purée de sésame)
- ½ jus de citron
- 1càs d'huile
- Sel et autres épices

Mixer le tout.

Energy balls

- Noix de cajou trempée 2 heures dans l'eau
- Poudre d'amande
- Vanille
- Dattes
- Poudre de noix de coco

Mettre tous les ingrédients dans un blender et mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Faire des petites boules, les rouler dans la poudre de noix de coco et les conserver au frigo.