

20 DESSERTS & SNACKS PROTÉINÉES

GOURMANDS | PROTÉINÉ | IRRÉSISTIBLE

- ✓ Desserts protéinés sans culpabilité
- ✓ Idéal pour atteindre tes objectifs
- ✓ Prêts en moins de 15 min
- ✓ Macros & calories indiquées



ANNE | Créatrice du guide 20 Desserts & Snacks Protéinés

Bienvenue & Merci

Félicitations et merci pour ta confiance

Tu viens de faire un choix simple... mais puissant : **manger mieux, plus vite, et avec plaisir.**

Avec cet ebook, tu vas découvrir une nouvelle façon de cuisiner :

- Plus rapide
- Plus sain
- Et surtout... beaucoup plus gourmande

Ici, pas de frustration

Tu n'as plus besoin de choisir entre :

- Te faire plaisir
- Et atteindre tes objectifs

Tu peux maintenant faire les deux.

Ce que tu vas découvrir

- Des desserts protéinés ultra gourmands
- Des recettes rapides adaptées à ton Air Fryer
- Des alternatives saines à tes snacks préférés

Conseil : garde cet ebook à portée de main sur ton téléphone pour l'utiliser au quotidien.

Sommaire

INTRODUCTION.....	1
DESSERTS ULTRA GOURMANDS.....	4
Lava cake chocolat protéiné cœur coulant.....	5
Brownie protéiné fondant Air Fryer.....	6
Cookie géant protéiné (skillet).....	7
Cookies protéinés croustillants.....	8
Donuts protéinés Air Fryer.....	9
Muffins chocolat protéinés moelleux.....	10
Cheesecake protéiné Air Fryer.....	11
SNACKS PROTÉINÉS RAPIDES.....	12
Mug cake protéiné Air Fryer (5 min).....	13
Pancakes protéinés Air Fryer.....	14
Gaufres protéinées croustillantes.....	15
Barres protéinées maison Air Fryer.....	16
Energy balls Air Fryer chocolat-cacahuète.....	17
Granola protéiné croustillant.....	18
DESSERTS HEALTHY & LÉGERS.....	19
Pommes Air Fryer protéinées cannelle.....	20
Bananes rôties protéinées chocolat.....	21
Crumble protéiné fruits rouges.....	22
Pêches rôties protéinées Air Fryer.....	23

Sommaire

DESSERTS CRÉMEUX & ORIGINAUX.....	24
Flan protéiné Air Fryer.....	25
Pudding protéiné Air Fryer.....	26
Cake protéiné moelleux Air Fryer.....	27
RECETTES BONUS.....	28
Churros protéinés Air Fryer (version fitness ultra gourmande).....	29
Pain perdu protéiné Air Fryer (idéal petit-déj / snack).....	30
Cookie fourré protéiné cœur chocolat.....	31

INTRODUCTION



Pourquoi cet ebook ?

Aujourd'hui, on veut tous :

- Manger mieux
- Gagner du temps
- Se faire plaisir

Mais en réalité...

Les desserts sont souvent :

- Trop caloriques
- Pauvres en protéines
- Ou trop longs à préparer

La solution : l'Air Fryer + les recettes protéinées

L'Air Fryer a révolutionné la cuisine :

- Cuisson rapide
- Peu ou pas d'huile
- Texture parfaite (croustillant + fondant)

Et en combinant ça avec des ingrédients riches en protéines (yaourt grec, whey, œufs...), tu obtiens :

Des desserts à la fois gourmands ET utiles pour ton corps

L'OBJECTIF DE CET EBOOK

Te permettre de :

- Te faire plaisir sans culpabiliser
- Atteindre plus facilement tes objectifs (perte de gras / muscle)
- Gagner du temps en cuisine
- Varier tes desserts sans te lasser

À qui s'adresse ce guide ?

- Débutant ou confirmé
- Sportif ou non
- Homme ou femme
- Pressé... mais gourmand

Une seule chose à faire maintenant : **choisir une recette... et te lancer.**

DESSERTS ULTRA GOURMANDS





VERSION AVEC WHEY

INGREDIENTS

- 30 g whey chocolat
- 10 g cacao non sucré
- 20 g farine d'avoine
- 1 œuf
- 50 ml lait
- 1 c. à café levure
- 10 g chocolat noir

Alternative sans whey :
Remplace la whey par 20 g farine + 10 g sucre ou miel

Macronutriments (100 G)

210 kcal

P : 18 g
G : 22 g
L : 6 g

Lava Cake chocolat protéiné cœur coulant

Un dessert ultra gourmand avec un cœur fondant, riche en protéines et prêt en quelques minutes.

PRÉPARATION

- Mélanger tous les ingrédients sauf le chocolat
- Verser la moitié dans un moule
- Ajouter le chocolat au centre
- Recouvrir avec le reste
- **Cuisson Air Fryer** : 180°C — 8 à 10 min

Idées d'accompagnement : yaourt grec, fruits rouges





Brownie protéiné fondant Air Fryer

Un brownie intense et fondant, parfait pour une pause sucrée rapide et saine.

INGREDIENTS

- 30 g whey chocolat
- 10 g cacao
- 10 g farine de coco
- 1 blanc d'œuf
- 45 ml lait
- 10 g pépites de chocolat

Alternative sans whey :
Remplace la whey par 20 g farine + 10 g sucre ou miel

Macronutriments (100 G)

240 kcal

P : 20 g
G : 20 g
L : 8 g

PRÉPARATION

- Mélanger tous les ingrédients
- Verser dans un moule
- Ajouter les pépites
- **Cuisson Air Fryer** : 160°C — 6 à 8 min

Idées d'accompagnement : beurre de cacahuète



Cookie géant protéiné (skillet)

Un cookie XXL moelleux avec des morceaux de chocolat fondants, idéal à partager.

INGREDIENTS

- 40 g flocons d'avoine
- 30 g whey vanille
- 1 œuf
- 1 banane
- 20 g pépites chocolat

Alternative sans whey :
Remplace la whey par 20 g farine + 10 g sucre ou miel

PRÉPARATION

- Écraser la banane
- Ajouter les autres ingrédients
- Verser dans un moule
- **Cuisson Air Fryer** : 180°C — 10 min

Idées d'accompagnement : glace protéinée

Macronutriments
(100 G)

230 kcal

P : 14 g
G : 30 g
L : 7 g

20
DESSERTS
& SNACKS
PROTÉINÉES



Cookies protéinés croustillants (Low Carb)

Des cookies croustillants et gourmands, faibles en glucides et parfaits pour un snack healthy.

INGREDIENTS

- 30 g whey vanille ou neutre
- 40 g farine d'amande
- 1 œuf
- 15 g pépites chocolat noir (85%)
- 1 c. à soupe érythritol (ou sucrant)

Alternative sans whey :
Remplace la whey par 20 g farine + 10 g sucre ou miel

Macronutriments (100 G)

280 kcal

P : 20 g
G : 8 g
L : 18 g

PRÉPARATION

- Mélanger tous les ingrédients
- Former des cookies
- **Cuisson Air Fryer** : 180°C — 8 à 10 min

Idées d'accompagnement : café,
thé



INGREDIENTS

- 30 g whey vanille
- 40 g farine d'amande
- 1 œuf
- 80 g yaourt grec
- 1 c. à café levure
- 1 c. à soupe érythritol

Alternative sans whey :
Remplace la whey par 20 g farine + 10 g sucre ou miel

Macronutriments
(100 G)

260 kcal

P : 22 g
G : 7 g
L : 16 g

Donuts protéinés Air Fryer (Low Carb)

Des donuts moelleux et gourmands, avec peu de glucides et riches en protéines.

PRÉPARATION

- Mélanger tous les ingrédients
- Verser dans moules à donuts
- **Cuisson Air Fryer** : 180°C — 8 à 10 min

Idées d'accompagnement : glaçage chocolat noir



Muffins chocolat protéinés moelleux

Des muffins fondants et chocolatés, faibles en glucides et parfaits pour se faire plaisir.

INGREDIENTS

- 30 g whey chocolat
- 30 g farine d'amande
- 10 g cacao
- 1 œuf
- 80 ml lait d'amande
- 1 c. à café levure
- 1 c. à soupe érythritol

Alternative sans whey :
Remplace la whey par 20 g farine + 10 g sucre ou miel

Macronutriments (100 G)

250 kcal

P : 21 g
G : 6 g
L : 15 g

PRÉPARATION

- Mélanger tous les ingrédients
- Verser dans moules
- **Cuisson Air Fryer** : 180°C — 10 min

Idées d'accompagnement : Fromage blanc, fruits frais, café



Cheesecake protéiné Air Fryer (Low Carb)

Un cheesecake crémeux, faible en glucides et riche en protéines, parfait pour un dessert léger.

INGREDIENTS

- 150 g skyr ou fromage blanc
- 30 g whey vanille
- 1 œuf
- 20 g farine d'amande
- 1 c. à soupe érythritol
- 1 c. à café vanille

Alternative sans whey :
Remplace la whey par 20 g farine + 10 g sucre ou miel

Macronutriments (100 G)

180 kcal

P : 20 g
G : 5 g
L : 8 g

PRÉPARATION

- Mélanger tous les ingrédients
- Verser dans un moule
- **Cuisson Air Fryer** : 160°C — 12 à 15 min

Idées d'accompagnement : coulis fruits rouges

SNACKS PROTÉINÉS RAPIDES





Mug cake protéiné Air Fryer (5 min)

Un dessert express ultra moelleux, parfait pour une envie sucrée rapide sans exploser les glucides.

INGREDIENTS

- 30 g whey chocolat
- 20 g farine d'amande
- 1 œuf
- 40 ml lait d'amande
- 1 c. à café levure
- 1 carré chocolat noir

Alternative sans whey :

Remplace la whey par 20 g farine + 10 g sucre ou miel

Macronutriments
(100 G)

240 kcal

P : 20 g
G : 6 g
L : 14 g

PRÉPARATION

- Mélanger les ingrédients secs dans un bol
- Ajouter l'œuf et le lait puis bien mélanger
- Verser dans un petit moule ou mug compatible
- Ajouter le carré de chocolat au centre
- **Cuisson Air Fryer** : 180°C — 5 à 6 min

Idées d'accompagnement : yaourt grec, beurre de cacahuète, fruits rouges



Pancakes protéinés Air Fryer

Des pancakes moelleux et rapides, parfaits pour un petit-déjeuner riche en protéines.

INGREDIENTS

- 30 g whey vanille
- 30 g farine d'amande
- 1 œuf
- 50 ml lait d'amande
- 1 c. à café levure

Alternative sans whey :

Remplace la whey par 20 g farine + 10 g sucre ou miel

PRÉPARATION

- Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte lisse
- Former de petits pancakes sur du papier cuisson
- Déposer délicatement dans l'Air Fryer
- Vérifier la cuisson à mi-parcours
- **Cuisson Air Fryer** : 180°C — 6 à 8 min

Idées d'accompagnement : sirop sans sucre, fruits rouges, yaourt

Macronutriments
(100 G)

230 kcal

P : 21 g
G : 5 g
L : 15 g

20
DESSERTS
& SNACKS
PROTÉINÉES



Gaufres protéinées croustillantes

Des gaufres croustillantes à l'extérieur et moelleuses à l'intérieur, idéales pour un snack.

INGREDIENTS

- 30 g whey vanille
- 30 g farine d'amande
- 1 œuf
- 60 ml lait d'amande
- 1 c. à café levure

Alternative sans whey :
Remplace la whey par 20 g farine + 10 g sucre ou miel

Macronutriments
(100 G)

240 kcal

P : 20 g
G : 6 g
L : 16 g

PRÉPARATION

- Mélanger tous les ingrédients jusqu'à une pâte homogène
- Verser dans un moule à gaufres compatible Air Fryer
- Lisser la surface
- Vérifier la cuisson
- **Cuisson Air Fryer** : 180°C — 8 à 10 min

Idées d'accompagnement : chocolat noir fondu, beurre d'amande, fruits



Barres protéinées maison Air Fryer

Des barres pratiques à emporter, riches en protéines et faibles en glucides.

INGREDIENTS

- 30 g whey
- 40 g farine d'amande
- 20 g beurre de cacahuète
- 20 ml lait d'amande
- 10 g chocolat noir

Alternative sans whey :

Remplace la whey par 20 g farine + 10 g sucre ou miel

Macronutriments
(100 G)

300 kcal

P : 22 g
G : 7 g
L : 20 g

PRÉPARATION

- Mélanger tous les ingrédients dans un bol
- Former une pâte compacte
- Étaler dans un petit moule
- Ajouter le chocolat sur le dessus
- **Cuisson Air Fryer** : 170°C — 8 à 10 min

Idées d'accompagnement : café, thé, smoothie protéiné



Energy balls Air Fryer chocolat-cacahuète

Des bouchées énergétiques riches en protéines, parfaites avant ou après le sport.

INGREDIENTS

- 30 g whey chocolat
- 30 g farine d'amande
- 20 g beurre de cacahuète
- 10 g cacao
- 10 ml lait

Alternative sans whey :

Remplace la whey par 20 g farine + 10 g sucre ou miel

Macronutriments (100 G)

290 kcal

P : 21 g
G : 6 g
L : 21 g

PRÉPARATION

- Mélanger tous les ingrédients
- Former des petites boules
- Déposer sur papier cuisson
- Espacer légèrement
- **Cuisson Air Fryer** : 160°C — 6 à 8 min

Idées d'accompagnement : café,
shaker protéiné

20
DESSERTS
& SNACKS
PROTÉINÉES



Granola protéiné croustillant

Un granola croustillant et faible en glucides,
parfait pour un petit-déjeuner sain.

INGREDIENTS

- 40 g noix
(amandes,
noisettes)
- 30 g whey vanille
- 20 g graines
(chia, lin)
- 20 g beurre de
cacahuète
- 1 c. à soupe
érythritol

Alternative sans whey :

Remplace la whey par 20 g
farine + 10 g sucre ou miel

Macronutriments
(100 G)

350 kcal

P : 20 g
G : 8 g
L : 25 g

PRÉPARATION

- Mélanger tous les ingrédients
- Étaler sur une feuille cuisson
- Bien répartir
- Remuer à mi-cuisson
- **Cuisson Air Fryer** : 160°C — 10 à 12
min

Idées d'accompagnement : yaourt
grec, lait d'amande, fruits rouges

DESSERTS HEALTHY & LÉGERS





Pommes Air Fryer protéinées cannelle

Des pommes fondantes et parfumées, revisitées en version protéinée et légère.

INGREDIENTS

- 1 pomme
- 30 g whey vanille
- 10 g farine d'amande
- 1 c. à café cannelle
- 20 ml eau ou lait d'amande

Alternative sans whey :

Remplace la whey par 20 g farine + 10 g sucre ou miel

Macronutriments (100 G)

140 kcal

P : 10 g
G : 12 g
L : 4 g

PRÉPARATION

- Couper la pomme en morceaux
- Mélanger avec la cannelle
- Ajouter la whey et le liquide
- Bien enrober les morceaux
- **Cuisson Air Fryer** : 180°C — 10 min

Idées d'accompagnement : yaourt grec, beurre d'amande, granola low carb



Bananes rôties protéinées chocolat

Un dessert fondant et gourmand, parfait pour
une touche sucrée rapide.

INGREDIENTS

- 1 banane
- 30 g whey
chocolat
- 10 g cacao
- 10 g pépites
chocolat noir
- 20 ml lait
d'amande

Alternative sans whey :

Remplace la whey par 20 g
farine + 10 g sucre ou miel

Macronutriments (100 G)

180 kcal

P : 12 g
G : 18 g
L : 46g

PRÉPARATION

- Couper la banane en deux (ou en
rondelles)
- Mélanger whey, cacao et lait
- Napper la banane avec la
préparation
- Ajouter les pépites
- **Cuisson Air Fryer** : 180°C — 8 min

Idées d'accompagnement : skyr, noix,
beurre de cacahuète



Crumble protéiné fruits rouges

Un crumble croustillant et fruité, allégé en glucides et riche en protéines.

INGREDIENTS

- 100 g fruits rouges
- 30 g whey vanille
- 30 g farine d'amande
- 10 g beurre ou huile de coco
- 1 c. à soupe érythritol

Alternative sans whey :

Remplace la whey par 20 g farine + 10 g sucre ou miel

Macronutriments
(100 G)

190 kcal

P : 14 g
G : 10 g
L : 10 g

PRÉPARATION

- Déposer les fruits dans un moule
- Mélanger les ingrédients secs
- Ajouter le beurre pour créer un crumble
- Répartir sur les fruits
- **Cuisson Air Fryer** : 180°C — 10 à 12 min

Idées d'accompagnement : yaourt grec, crème légère, amandes



Pêches rôties protéinées Air Fryer

Un dessert léger et juteux, parfait pour finir un repas sain.

INGREDIENTS

- 2 pêches
- 30 g whey vanille
- 10 g farine d'amande
- 1 c. à café miel ou érythritol
- 20 ml lait d'amande

Alternative sans whey :
Remplace la whey par 20 g farine + 10 g sucre ou miel

Macronutriments (100 G)

150 kcal

P : 12 g
G : 12 g
L : 5 g

PRÉPARATION

- Couper les pêches en deux
- Mélanger whey, farine et liquide
- Garnir les pêches avec la préparation
- Ajouter le sucrant
- **Cuisson Air Fryer** : 180°C — 8 à 10 min

Idées d'accompagnement : skyr, noix, chocolat noir

DESSERTS CRÉMEUX & ORIGINAUX





INGREDIENTS

- 200 ml lait d'amande
- 30 g whey vanille
- 2 œufs
- 10 g farine d'amande
- 1 c. à café vanille
- 1 c. à soupe érythritol

Alternative sans whey :

Remplace la whey par 20 g farine + 10 g sucre ou miel

Macronutriments
(100 G)

150 kcal

P : 15 g
G : 6 g
L : 6 g

Flan protéiné Air Fryer

Un flan crémeux et léger, riche en protéines et parfait pour un dessert healthy.

PRÉPARATION

- Mélanger les œufs avec le lait
- Ajouter la whey, la farine et la vanille
- Bien fouetter jusqu'à obtenir une texture lisse
- Verser dans un moule
- **Cuisson Air Fryer** : 160°C — 15 à 18 min

Idées d'accompagnement : coulis fruits rouges, noix, yaourt grec



Pudding protéiné Air Fryer

Un pudding fondant et réconfortant, idéal pour une collation riche en protéines.

INGREDIENTS

- 150 ml lait d'amande
- 30 g whey chocolat ou vanille
- 1 œuf
- 10 g graines de chia
- 1 c. à soupe érythritol

Alternative sans whey :
Remplace la whey par 20 g farine + 10 g sucre ou miel

PRÉPARATION

- Mélanger tous les ingrédients dans un bol
- Laisser reposer 5 min pour épaissir
- Verser dans un moule adapté
- Lisser la surface
- **Cuisson Air Fryer** : 160°C — 12 à 15 min

Idées d'accompagnement : beurre de cacahuète, fruits rouges, copeaux de chocolat

Macronutriments
(100 G)

170 kcal

P : 18 g
G : 5 g
L : 7 g



Cake protéiné moelleux Air Fryer

Un cake ultra moelleux et gourmand, parfait pour un snack ou petit-déjeuner healthy.

INGREDIENTS

- 30 g whey vanille
- 40 g farine d'amande
- 2 œufs
- 80 ml lait d'amande
- 1 c. à café levure
- 1 c. à soupe érythritol

Alternative sans whey :

Remplace la whey par 20 g farine + 10 g sucre ou miel

Macronutriments (100 G)

220 kcal

P : 20 g
G : 6 g
L : 14 g

PRÉPARATION

- Mélanger les œufs et le lait
- Ajouter les ingrédients secs
- Bien homogénéiser la pâte
- Verser dans un moule
- **Cuisson Air Fryer** : 170°C — 15 à 18 min

Idées d'accompagnement : yaourt grec, fruits rouges, purée d'amande

RECETTES BONUS





Churros protéinés Air Fryer

Des churros croustillants à l'extérieur et moelleux à l'intérieur, revisités en version healthy.

INGREDIENTS

- 30 g whey vanille
- 40 g farine d'amande
- 1 œuf
- 60 ml lait d'amande
- 1 c. à café levure
- 1 c. à soupe érythritol
- Cannelle (optionnel)

Alternative sans whey :
Remplace la whey par 20 g farine + 10 g sucre ou miel

Macronutriments (100 G)

260 kcal

P : 20 g
G : 7 g
L : 18 g

PRÉPARATION

- Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte épaisse
- Mettre la pâte dans une poche à douille
- Former des churros sur du papier cuisson
- Saupoudrer légèrement de cannelle
- **Cuisson Air Fryer** : 180°C — 8 à 10 min

Idées d'accompagnement : chocolat noir fondu, yaourt grec, beurre de cacahuètes



Pain perdu protéiné Air Fryer

Un classique revisité en version riche en protéines et faible en glucides.

INGREDIENTS

- 2 tranches pain (low carb idéale)
- 30 g whey vanille
- 1 œuf
- 80 ml lait d'amande
- 1 c. à café cannelle
- 1 c. à café érythritol

Alternative sans whey :

Remplace la whey par 20 g farine + 10 g sucre ou miel

Macronutriments (100 G)

220 kcal

P : 18 g
G : 10 g
L : 12 g

PRÉPARATION

- Mélanger l'œuf, le lait et la whey
- Tremper les tranches de pain dans le mélange
- Laisser bien imbiber
- Déposer dans l'Air Fryer
- **Cuisson Air Fryer** : 180°C — 6 à 8 min

Idées d'accompagnement : sirop sans sucre, fruits rouges, yaourt



Cookie fourré protéiné cœur chocolat

Un cookie ultra gourmand avec cœur fondant,
parfait pour impressionner

INGREDIENTS

- 30 g whey vanille
- 40 g farine d'amande
- 1 œuf
- 20 g pépites chocolat
- 1 carré chocolat noir
- 1 c. à soupe érythritol

Alternative sans whey :

Remplace la whey par 20 g farine + 10 g sucre ou miel

Macronutriments (100 G)

280 kcal

P : 20 g
G : 8 g
L : 18 g

PRÉPARATION

- Mélanger tous les ingrédients sauf le carré de chocolat
- Former une boule de pâte
- Insérer le carré de chocolat au centre
- Refermer et former un cookie
- **Cuisson Air Fryer** : 180°C — 8 à 10 min

Idées d'accompagnement : glace protéinée, café, lait d'amande

20 DESSERTS & SNACKS PROTÉINÉES

Transformez votre façon de cuisiner... en quelques minutes
Vous venez de découvrir qu'il est possible de manger **sain, rapide et gourmand** sans passer des heures en cuisine.

Avec l'ebook **20 Recettes de desserts et Snacks Protéinés**, vous avez maintenant entre les mains :

- Des recettes simples et rapides à réaliser
- Des desserts gourmands sans culpabilité
- Des options riches en protéines et faibles en glucides
- Une solution idéale pour gagner du temps au quotidien

Le vrai objectif ?

Vous aider à :

- Mieux manger sans frustration
- Gagner du temps chaque jour
- Vous faire plaisir tout en prenant soin de votre corps

Et maintenant ?

- Testez vos recettes préférées
- Adaptez-les à vos goûts
- Créez votre routine alimentaire simple et efficace

Rappelez-vous, bien manger ne doit pas être compliqué. Avec les bons outils... tout devient plus simple.

