KILOSPRO



SHAKE IT OFF

153 idées de shakes & snacks

ÈVE KARAT
naturopathe

TABLE DES MATIÈRES

RÉCONFORTANTS	**2**
• Shakes	**3**
• Recettes	**13**
CAFÉS & THÉS	**20**
• Cafés	**21**
• Thés	**27**
CHOCOLATÉS	**30**
• Shakes	**31**
• Recettes	**37**
TROPICALES	**41**
• Shakes	**42**
• Recettes	**59**
ÉPICES D'AUTOMNE	**66**
• Shakes	**67**
• Recettes	**75**
HIVERNALES & FESTIFS	**79**
• Shakes	**80**
• Recettes	**82**



Réconfortants



SHAKE COCO, BLEUETS ET POIRES

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait de coco
3. Bleuets congelés
4. 1/2 poire



SHAKE FRAISES, PÊCHES ET GINGEMBRE

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait d'avoine
3. Jus de pêche sans sucre
4. 1/2 tasse de fraises
5. Gingembre frais

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



LE DUO BEURRE D'ARACHIDE & BLEUETS

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait d'avoine
3. 1/2 tasse de bleuets congelés
4. 1 cuillère à soupe de beurre d'arachide naturel



COOKIE & CREAM AUX FRAISES

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait d'avoine
3. 2 biscuits Oreo Slimfit concassés ou protéines aux cookies
4. 1/2 tasse de fraises congelées
5. Cool Whip légère ou mousse de lait écrémé

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



EXPLOSION DE FRUITS

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait végétal que tu adores
3. 1 tasse de baies mélangés congelés
4. Morceaux de framboises congelés en garniture
5. Feuilles de menthe en garniture



L'IRRÉSISTIBLE FRAISE-RHUBARBE

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait d'avoine
3. Morceaux de rhubarbes fraîches
4. 1/2 tasse de fraises congelées
5. Glaçons

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



MILKSHAKE AUX BANANES

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait d'avoine ou un lait que tu adores
3. 1/2 tasse de yogourt grec nature léger
4. 1/2 banane congelée



PB & JAM

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait d'amande
3. 1 cuillère à soupe de beurre d'arachide naturel
4. 1/4 de tasse de confiture aux fraises pas trop sucré

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



SHAKE BANANES & CARAMEL

1. 1 scoop de **protéine au chocolat ou vanille**
2. 1/2 tasse de lait d'amande
3. Yogourt grec nature léger
4. Essence de caramel
5. 1/2 banane gelé

Morceaux de pacanes si tu veux un peu de changement ou si tu montes une montagne!!!



SHAKE POMME VERTE & CÉLERI

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait de coco
3. 1 branche de céleri
4. 1 pomme verte
5. Glaçons

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



SHAKE COMBO FRAISES-NOISETTES

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait d'avoine
3. 1 cuillère à soupe de beurre de noisettes naturel
4. 1/2 tasse de fraises congelées
5. Cacao noir
6. Cool Whip légère en garniture



SHAKE GÂTEAU AUX CAROTTES

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. Jus de carotte sans sucre
3. 1 cuillère à soupe de fromage à la crème léger
4. Cool Whip légère

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



SHAKE AU GÂTEAU DE FÊTE

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait de macadamia
3. Cool Whip légère
4. Quelques bonbons confetti



SHAKE GREENS

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait d'amande
3. 1/4 d'avocat
4. Épinards
5. Kales

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



SHAKE AUX MUFFINS AUX FRUITS

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait de coco
3. 1 tasse de petits fruits congelés
4. 1/4 de tasse de gruau à l'avoine



SHAKE RED VELVET

1. 1 scoop de **protéine au chocolat**
2. 1 tasse de cerises noires congelées
3. 1/2 tasse de Yogourt grec nature léger
4. 1/2 tasse de Lait de macadamia

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



SHAKE REESE AUX BLEUETS

1. 1 scoop de **protéine au chocolat**
2. 1 tasse de lait d'amande
3. 1/2 tasse de jus de bleuets sans sucre ou bleuets congelés
4. 1 cuillère à soupe de beurre d'arachide croquant



SHAKE STYLE TARTE AUX CITRONS

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait de coco
3. 1/2 tasse de Yogourt grec nature léger
4. 2 c. soupe de Jus de citron
5. Zeste de citron
6. Glaçons

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



SHAKE PISTACHES & MENTHE

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait d'avoine
3. 1/2 tasse de Yogourt grec nature léger
4. 1 cuillère à soupe de beurre de pistache naturel
5. 3 feuilles de menthe
6. Glaçons
7. Pistaches & feuilles de menthe en garniture



SMOOTHIE CAJOUS CRÉMEUX

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait de cajou
3. 1/2 banane
4. 1/4 d'avocat
5. Quelques cajous crus
6. Cajous et tranches de bananes en garniture
7. Glaçons

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



BOL SMOOTHIE SUNSHINE

Prêt à mixer

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1/2 tasse de Yogourt nature léger
3. 1/4 banane
4. 1/4 de mûres
5. 1/4 de fraises

Garniture

1. 1/4 banane
2. 1/4 tasse de mûres
3. 1/4 tasse de fraises
4. Granola sans sucre
5. 1 cuillère à soupe de baies de goji
6. Coconut râpé



BOL SMOOTHIE POPEYE

Prêt à mixer

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1/2 tasse de Lait de coco
3. 1/2 tasse de Yogourt grec nature léger
4. Jus d'1/2 lime
5. 1/2 kiwi
6. 1/2 pomme verte
7. 1 tasse d'épinards

Garniture

1. Pomme verte, kiwi, banane, bleuets et lime
2. Feuilles de menthe
3. Granola & coconut râpé

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



CARRÉES AU BEURRE D'ARACHIDE

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 2 c. a soupe de Fromage à la crème léger
3. 1 cuillère à soupe de beurre d'arachide naturel
4. 1/2 tasse de Yogourt grec nature léger

Bien mélanger, étendre dans un plat en pyrex et refrigérer pour la nuit.



CRÈME GLACÉE AU CARAMEL

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1/2 tasse de Lait de coco
3. 1/2 tasse de Yogourt grec nature 0% de gras
4. 1 cuillère à thé de caramel sans sucre

Passer le tout au mixeur et congeler pour la nuit.
Possibilité de le passer au Ninja Creami.

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



CRÈME GLACÉE CHOCO-FRAISE

1. 1 scoop de **protéine au chocolat**
2. 1/2 tasse de lait d'avoine
3. 1 tasse de yogourt grec nature léger
4. Fraises congelées
5. Gousse de vanille

Passer le tout au mixeur et congeler pour la nuit.
Possibilité de le passer au Ninja Creami.



BAR GLACÉE CHEESECAKE AUX FRAISES

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1/2 tasse de Lait d'avoine
3. 1/2 tasse de Yogourt grec nature léger
4. 2 c. à soupe de Fromage à la crème léger
5. 1/2 tasse de fraises

Passer le tout au mixeur, verser dans des moules à poscicles et congeler pour la nuit.

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



POUDING AU RIZ

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1/2 de riz basmati cuit refroidi
3. 2 c. à soupe de Lait de noix de votre choix
4. Sirop d'érable (Fitcook Foodz - La Pitoune)
5. Cannelle en poudre en garniture



POUDING PÊCHES-ÉRABLE

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1/2 tasse de Yogourt grec nature léger
3. Sirop d'érable (Fitcook Foodz - La Pitoune)
4. Purée de pêche
5. Cannelle en poudre en garniture

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



YOGOURT GLACÉ AU BEURRE D'ARACHIDE

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1/2 tasse de Yogourt grec nature léger
3. 1 cuillère à soupe de beurre d'arachide naturel
4. 1/2 tasse de Lait d'amande
5. Quelques noix concassées en garniture

Passer le tout au mixeur et congeler pour la nuit.
Possibilité de le passer au Ninja Creami.



YOGOURT GLACÉ CHOCO-BANANE

1. 1 scoop de **protéine au chocolat**
2. 1 cuillère à soupe de beurre d'arachide naturel
3. 1/2 tasse de bananes congelées
4. 1/2 tasse de Yogourt grec nature léger
5. 1 cuillère à soupe de poudre de cacao
6. 3 c. a soupe de Lait de coco
7. Quelques pépites de chocolat noir en garniture

Passer le tout au mixeur et congeler pour la nuit.
Possibilité de le passer au Ninja Creami.

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



SORBET AUX FRAISES

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1/2 tasse de Yogourt grec nature léger
3. 1/2 tasse de fraises congelées
4. 3 c.a soupe de Lait d'avoine

Passer le tout au mixeur et congeler pour la nuit.
Possibilité de le passer au Ninja Creami.



TARTE À LA NOIX DE COCO & À LA MANGUE

Prêt à mixer

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1/2 tasse de Yogourt grec nature léger
3. 3 c. a soupe de Lait de coco
4. Purée de mangue sans sucres ajoutés

Assemblage

1. Petit fond de biscuit Graham faible en gras
2. Verser le prêt à mixer sur le fond de Graham
3. Noix de coco râpé en garniture

Réfrigérer pour la nuit.

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



TREMPETTE AU BEURRE D'ARACHIDE

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 cuillère à soupe de beurre d'arachide naturel
3. 1/2 tasse de Yogourt grec nature léger
4. Cool Whip légère

Servir avec des tranches de pommes vertes.



TREMPETTE AU GÂTEAU DE FÊTE

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 2 c. à soupe Fromage à la crème léger
3. Sirop d'érable (Fitcook Foodz - La Pitoune)
4. Cool Whip légère
5. Bonbons à gâteau de fête

Servir avec les fruits de votre choix.

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



Cafés & thés



BOISSON MAUVE

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. Base de matcha
3. 1 tasse de lait de coco
4. Purée de bleuets
5. Crème fouetté à la noix de coco en garniture

CAFÉ BAYLEY'S SANS ALCOOL

1. 1 scoop de **protéine au café**
2. Base de café noir
3. 1/2 tasse de crème de soya Belsoy
4. 1/2 tasse de lait de noix au choix
5. 1 cuillère à thé de cacao
6. Sirop d'érable (Fitcook Foodz - La Pitoune)
7. Glaçons



©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



CAFÉ AU LAIT DE BANANE

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. Base de café noir
3. 1 tasse de lait d'amande
4. 1/2 banane congelée
5. Cannelle en poudre
6. Glaçons



CAFÉ MACCHIATO

1. 1 scoop de **protéine au café**
2. Base de café noir
3. 1 tasse de lait d'amande

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



FRAPPUCCINO AU CARAMEL

1. 1 scoop de **protéine au café**
2. Base de café noir
3. 1 tasse de Lait d'amande
4. 1 cuillère à soupe de sauce au caramel sans sucre
5. Cool Whip légère
6. Glaçons



ICE CAPP MAISON

1. 1 scoop de **protéine au café**
2. Base de café noir
3. 1 tasse de lait d'avoine
4. Beaucoup de glaçons

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



LATTE AU CARAMEL

1. 1 scoop de **protéine au café**
2. Base de café noir
3. 1 tasse de lait d'amande
4. 1 cuillère à soupe de caramel sans sucre



LATTE CHOCO-NOISETTE

1. 1 scoop de **protéine au chocolat**
2. Base de café noir
3. 1 tasse de lait de noix de macadamia
4. Sirop à café aux noisettes (Fitcook Foodz - Le Gland)
5. Crème fouetté à la noix de coco

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



LATTE À LA VANILLE

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. Base de café noir
3. 1 tasse de lait d'amande à la vanille sans sucre



BARRE DE YOGOURT GLACÉ AU CAFÉ

1. 1 scoop de **protéine au café**
2. Base de café noir
3. 1/2 tasse de Lait d'amande
4. 1/2 tasse de Yogourt grec nature léger
5. Congeler pour la nuit

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



SMOOTHIE AU CAFÉ & AUX BANANE

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. Base de café noir
3. 1/2 tasse de lait d'avoine
4. 1/2 tasse de Yogourt grec nature léger
5. 1 cuillère à soupe de beurre d'amande
6. 1/2 banane



SMOOTHIE JAVA CRÉMEUX

1. 1 scoop de **protéine au café**
2. Base de café noir
3. 1 tasse de Lait d'amande
4. 1/2 banane congelée
5. Dattes dénoyautées
6. Glaçons
7. Amandes tranchés comme garniture

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



MATCHA AUX FRAISES

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. Base de thé matcha
3. 1 tasse de lait d'avoine
4. Morceaux de fraises congelées
5. Glaçons
6. Tranches de fraises en garniture



CHOCO-MATCHA

1. 1 scoop de **protéine au chocolat**
2. Base de thé matcha
3. 1 tasse de lait d'avoine
4. Glaçons

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



SMOOTHIE CHAI & BANANE

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 sachet de thé chai
3. 1/2 tasse de Yogourt grec nature 0% de gras
4. 1/2 tasse de lait d'amande
5. 1/2 banane congelée
6. Cannelle en poudre



SMOOTHIE MATCHA & BANANE

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. Base de thé matcha
3. 1/2 tasse de lait d'avoine
4. 1/2 tasse de yogourt grec nature léger
5. 1/2 banane

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



THÉ VERT GLACÉ AUX FRAISES

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 sachet de thé vert
3. 1 tasse de lait de coco
4. 1/2 tasse de fraises congelées
5. Glaçons
6. Feuille de menthe en garniture

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



Chocolatés



CARAMILK

1. 1 scoop de **protéine au chocolat**
2. 1 tasse de lait d'amande
3. 1 cuillère à thé d'essence de caramel sans sucre
4. Cool Whip légère ou yogourt grec nature léger



CHOCO-BANANE

1. 1 scoop de **protéine au chocolat**
2. 1 tasse de lait de coco
3. 1/2 banane congelée
4. 1 cuillère à thé de poudre de cacao

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



CHOCOLAT À L'ORANGE

1. 1 scoop de **protéine au chocolat**
2. 1/2 tasse de jus d'orange sans sucre ajouté
3. 1/2 tasse de lait de Soja
4. 1 quartier d'orange pour décorer (facultatif)
5. Zeste d'orange
6. Essence d'orange au goût
7. 1 cuillère à thé de poudre de cacao



CHOCO-TROPIC

1. 1 scoop de **protéine au chocolat**
2. 1/2 tasse de jus d'ananas sans sucre
3. 1/2 tasse de lait de coco
4. Tranche d'ananas pour décorer (facultatif)
5. Morceaux d'ananas congelés
6. 1/2 banane congelé
7. Poudre de cacao et menthe au goût
8. Copeaux de chocolats et tranches de bananes en garniture

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



SWEET MONKEY

1. 1 scoop de **protéine au chocolat**
2. 1/2 banane
3. 1 tasse de lait d'avoine
4. 2-3 morceaux de chocolat mi-amer
5. 5 pacanes
6. Pacanes concassés et tranches de bananes en garniture



CHIA BIONIQUE

1. 1 scoop de **protéine au chocolat**
2. 1/2 banane
3. 1/3 de tasse de framboises
4. 1 tasse de lait d'avoine
5. 1 cuillère à thé de graines de chia
6. 1 cuillère à thé de graines de lin
7. Tranches de bananes, framboises et chia en garniture

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



GÂTEAU AU FROMAGE CHOCOLATÉ

1. 1 scoop de **protéine au chocolat**
2. 1 cuillère à soupe de fromage en crème léger
3. 1/2 tasse de lait de macadamia
4. 1/2 tasse de Yogourt grec nature léger
5. Chocolat mi-amer
6. 1 cuillère à thé de poudre de cacao
7. Option de garniture : Boule de crème glacée CoolWay



ROUGE COCO-CHOCO

1. 1 scoop de **protéine au chocolat ou aux fraises**
2. 1/2 tasse de fraises congelées
3. 1 tasse de lait de coco
4. Tranche de fraise pour décorer (facultatif)
5. 2 cuillère de coconut râpé
6. Optionnel : poudre de cacao ou essence de fraises

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



VERRINE CHOCOLATÉE BLEUTÉE

Prêt à mixer

1. 1 scoop de **protéine au chocolat**
2. 1/2 tasse de lait d'avoine
3. 1/2 tasse de yogourt grec nature léger
4. 1 cuillère à table de graines de lin moulus
5. 2 cuillères à table d'amandes éffilées
6. Essence d'amande au goût
7. 1/2 tasse de bleuets congelés

Bleuets, amandes effiliées et menthe comme garniture.



MOUSSE SURPRISE CHOCO-CERISE-CANNELLE

Prêt à mixer

1. 1 scoop de **protéine au chocolat**
2. 1/2 tasse de lait de macadamia
3. 1/2 tasse de Yogourt grec nature léger
4. 1/2 tasse de cerises congelées
5. 3 morceaux de chocolat mi-amer
6. Une picée de cannelle
7. Cool Whip léger

Bâtonnet de cannelle, cerises et copeaux de cocolat en garniture.

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



SHAKE COCOREO

1. 1 scoop de **protéine au chocolat**
2. 1/2 tasse de Lait de coco
3. Chocolat mi-amer
4. 1/2 tasse de Yogourt grec nature léger
5. 2 biscuits Oreo SlimFit

1/2 biscuit Oreo SlimFit concassé et
crème fouetté à la noix de coco en garniture



LE VANILLO

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1/2 tasse de lait d'avoine
3. 1 gousse de vanille
4. 1/2 tasse de Yogourt grec nature léger
5. Crème glacée légère ou CoolWhip légère

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



SHAKE STYLE REESE

1. 1 scoop de **protéine au chocolat ou à la vanille**
2. 1/2 tasse de lait d'amande
3. 1/2 tasse de Yogourt grec nature léger
4. 1 cuillère à soupe de beurre d'arachide naturel
5. 1 cuillère à soupe d'arachides grillées
6. Poudre de cacao



BANANES ENROBÉES

Prêt à mixer

1. 1 scoop de **protéine au chocolat**
2. Yogourt grec nature léger
3. Beurre d'arachide naturel

Assemlage

1. Tranches de bananes
2. Mettre le mix entre 2 tranches de bananes
3. Tremper dans du chocolat noir fondu
4. Congeler pour la nuit

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



BOL SAMSON TURTLE

1. 1 scoop de **protéine au chocolat**
2. 1/2 tasse de yogourt grec nature léger
3. Essence de caramel
4. Pacanes
5. 1/2 tasse de gruau nature
6. 1/2 bananes congelées
7. Poudre de cacao
8. Tranches de bananes, graines de chia, pacanes, granola sans sucre et un filet de beurre d'arachide naturel en garniture.



CRÈME-GLACÉE MAISON

1. 1 scoop de **protéine au chocolat**
2. 1/2 tasse de Yogourt grec nature léger
3. 3 c. à soupe de Lait de noix au choix
4. Poudre de cacao
5. Pacanes
6. Morceaux de chocolat noir

Passer le tout au mixeur et congeler pour la nuit.
Possibilité de le passer au Ninja Creami.

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



CHEESECAKE CHOCO-ESPRESSO

Prêt à mixer

1. 1/2 scoop de **protéine au café**
2. 1/2 sccop de **protéine au chocolat**
3. 2 c. à soupe de Fromage à la crème léger
4. 1/2 tasse de Yogourt grec nature léger
5. Un espresso ou essence de café

Copeaux de chocolat et crème fouttée en garniture.



POPSCICLES AU FUDGE

Prêt à mixer

1. 1 scoop de **protéine au chocolat**
2. 1 tasse de Lait d'amande
3. 1 c. à soupe de Beurre de noisette

Verser le tout dans des moules et congeler pour la nuit.

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



POUDING DE CHIA FRAISES-CHOCO

1. 1 scoop de **protéine au chocolat**
2. 1/2 tasse de Yogourt grec nature léger
3. Fraises et framboises
4. Graines de chia
5. Fraises et framboises en garniture

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



Tropicales



BANANA ICE

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 banane
3. 1/2 tasse de lait de coco
4. 1/2 tasse de Yogourt grec nature léger
5. Essence de vanille
6. Noix de coco râpée
7. Glaçons



SMOOTHIE PIÑA COLADA AUX FRAISES

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait de coco
3. 1/2 tasse d'ananas congelés
4. 1/2 tasse de fraises congelées
5. Noix de coco râpé
6. Glaçons
7. Tranches d'oranges, ananas & fraises en garniture

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



CHOC'OLADA

1. 1 scoop de **protéine au chocolat**
2. 1 tasse de lait de coco
3. 1 tasse d'ananas congelés
4. Noix de coco râpé
5. Glaçons
6. Feuille de menthe en garniture

FRAPPÉ AMANDES, POIRES ET ORANGES

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 2 poires très mûres, pelées et taillées en morceaux
3. 1/2 tasse de yogourt grec nature léger
4. 1/2 tasse de lait d'amande
5. 1/3 de jus d'orange sans sucre
6. 1 cuillère à soupe de zeste d'orange
7. Glaçons
8. Essance d'amande
9. Tranches d'orange et d'amande en garniture



©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



CRÈME DE FRAISES & MENTHE

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait d'avoine
3. 1/2 tasse de crème de soja Belsoy
4. 1 tasse de fraises congelées
5. Feuilles de menthe
6. Noix de coco râpé
7. Glaçons



CRÈME DE FRAISES & MANGUES

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait d'avoine
3. 1/2 tasse de crème de soja Belsoy
4. 1/2 tasse de fraise congelées
5. 1/2 tasse de mangues congelées
6. Morceaux de fraises en garniture
7. Glaçons

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



CRÈME DE PÊCHES & ABRICOTS

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1/2 tasse de pêches congelées
3. 1 tasse de lait d'amande
4. 1/2 tasse de crème de soja Belsoy
5. Purée d'abricots
6. Glaçons
7. Tranche de pêche en garniture



DAIQUIRI FRAISES & ORANGES

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait de coco
3. 1/3 de jus d'orange
4. 1 tasse de fraises congelées
5. Zeste d'orange
6. Quartier d'orange en garniture
7. Glaçons

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



DÉLICE TROPICAL

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait d'avoine
3. Yogourt grec nature léger
4. 1 tasse de mix de fruits congelés tropical
5. Glaçons



DRINK À LA 53 KARAT!

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait de macadamia
3. 1/2 tasse de fruit du dragon
4. 1/2 banane
5. 1/2 tasse de mangue
6. Jus et zeste de lime

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



FUSION KIWI-BLEUETS AU ROMARIN

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait de coco
3. 1 tasse de kiwi
4. 1/2 tasse de bleuets
5. Graines de chia
6. Romarin
7. Morceaux de kiwi & bleuets en garniture



FOLIE À LA MANGUE

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait d'avoine
3. 1 tasse de mangues congelées
4. 2 cuillères à soupe de yogourt grec nature léger
5. Essence de vanille
6. Feuille de menthe

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



SMOOTHIE ROSE GIVRÉE

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait de coco
3. 1 tasse de melon d'eau
4. Yogourt grec nature léger
5. Feuille de menthe
6. Glaçons



LA FIONA

1. 1 scoop de **protéine au chocolat**
2. 1 tasse de lait de soja Belsoy
3. 1 tasse de Kale
4. 1/2 avocat
5. 1/2 banane
6. 1/2 tasse de bleuets
7. Cacao
8. Glaçons

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



GIVRÉ MANGU'ÉRABLE

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait de coco
3. 1 tasse de mangues congelées
4. Yogourt grec nature léger
5. Feuille de menthe
6. 1 cuillère à soupe de sirop d'érable



MOCKTAIL ANANAS, ÉRABLE & LIME

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de jus d'ananas
3. Jus et zeste de lime
4. 1 cuillère à soupe de sirop d'érable (Fitcook Foodz - La Pitoune)

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



COCO ESPRESSO

1. 1 scoop de **protéine au café**
2. 1 tasse de crème de lait de coco
3. 1 shot d'espresso
4. Glaçons
5. Copeaux de noix de coco en garniture



HONEY GINGER KISS

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de pamplemousses
3. 1 tasse de lait de soya
4. 1 cuillère à soupe de miel
5. Gingembre râpé au goût
6. Feuille de menthe
7. Tranche de pamplemousse en garniture

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



PÊCHE SUCRÉE

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait d'avoine
3. 1/2 tasse de pêches congelées
4. 1 cuillère à soupe de sirop d'érable (Fitcook Foodz - La Pitoune)
5. Feuille de menthe en garniture



PAPAYE DOUCEUR À L'AVOINE

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de papaye congelée
3. 1 tasse de lait d'avoine
4. 1/2 banane
5. 1 cuillère à soupe de beurre de noix nature
6. Glaçons

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



REFRESHER PÊCHE-MELON

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de jus de melon d'eau sans sucre
3. Yogourt grec nature léger
4. 1/2 tasse de pêches congelées
5. Glaçons



SHAKE FRAMBOISE & BASILIC

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait de coco
3. Framboises
4. Feuilles de basilic
5. Glaçons

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



SHAKE LIMONADE GLACÉE

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait de coco
3. 2 cuillères à table de jus de citron
4. 1 cuillère à soupe de yogourt grec nature léger
5. 1 tasse de fraises congelées
6. Glaçons



SHAKE MANGUE & AMANDE

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait d'amande
3. 1 cuillère à soupe de beurre d'amande
4. 1 tasse de mangues congelées
5. Glaçons
6. Tranches d'amandes en garniture
7. Feuille de menthe en garniture

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



SHAKE CHOCO-MANGO

1. 1 scoop de **protéine au chocolat**
2. 1 tasse de lait d'amande
3. 1 tasse de mangues congelées
4. 1 cuillère à soupe de cacao
5. Graines de chia
6. Glaçons
7. Noix de coco râpé en garniture



SHAKE CREAMSICLE À L'ORANGE

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait d'avoine
3. Essence d'orange
4. Cool Whip légère
5. Glaçons

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



SHAKE CHOCO-PAPAYE

1. 1 scoop de **protéine au chocolat**
2. 1 tasse de lait de macadamia
3. 1 tasse de mangues congelées
4. 1 cuillère à soupe de cacao
5. Graines de chia
6. Glaçons
7. Noix de coco râpé en garniture



SHAKE PÊCHE & PISTACHE

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait d'avoine
3. 1 cuillère à soupe de beurre de pistache
4. 1 tasse de morceaux de pêches
5. Pistaches concassées
6. Glaçons

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



SMOOTHIE ANANAS & CANNEBERGES

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de yogourt grec nature léger
3. 1/2 tasse de jus de canneberge sans sucre
4. 1/2 tasse de morceaux d'ananas
5. 1/2 banane
6. 1/4 de tasse de bleuets
7. Glaçons
8. Canneberges et tranche de banane en garniture



MANGO PASSION OASIS

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait de macadamia
3. Yogourt grec nature léger
4. L'intérieur de 3 fruits de la passion
5. 1/2 tasse de mangue
6. Glaçons

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



DUO DE MELON

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait de coco
3. 1/2 tasse de melon d'eau
4. 1/2 tasse de melon jaune
5. 1/4 de tasse de bleuets
6. Sirop d'érable (Fitcook Foodz - La Pitoune)



SMOOTHIE ABRICOT & CANTALOUP

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait d'amande
3. 1/2 tasse de yogourt grec nature léger
4. 1/2 tasse d'abricots
5. 1/2 tasse de cantaloup
6. Glaçons

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



SMOOTHIE PÊCHE-LIME

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait de coco
3. 1 tasse de pêches congelées
4. 2 cuillères à soupe de jus de lime
5. Zeste de lime
6. Essence de vanille



SMOOTHIE PÊCHE & NECTARINE

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait de coco
3. Essence d'amande
4. 1/2 tasse de nectarines
5. 1/2 tasse de pêches congelées
6. Crème fouetté à la noix de coco en garniture

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



TROPI-COCO

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait de coco
3. Yogourt grec nature léger
4. 1/2 tasse de mangue
5. 1/2 tasse d'ananas
6. Noix de coco râpé
7. Glaçons
8. Morceaux d'ananas, de mangues et noix de coco râpé en garniture

BOL SMOOTHIE SUNSHINE

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait d'amande
3. 1/2 tasse de yogourt grec nature léger
4. 1/2 tasse d'ananas
5. 1/2 tasse de fruit du dragon
6. 1/2 banane
7. Flocons d'avoine
8. Tranches de bananes, morceaux d'ananas, morceaux de fruit du dragon, flocons d'avoines et amandes concassées en garniture.



©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



BOL SMOOTHIE VAGUE DES TROPIQUES

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de yogourt grec nature léger
3. 1/2 tasse de lait de coco
4. Matcha
5. Kale
6. Bleuets congelées, graines de chia, copeaux de noix de coco et mangue séchées en garniture



BOL VITALITÉ GRENADE-ANANAS

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. Yogourt grec nature léger
3. Lait de macadamia
4. 1/2 pomme
5. Pomme-grenade
6. Flocons d'avoine
7. Tranches de pomme, morceaux d'ananas, pomme-grenade, flocons d'avoine, amandes et noix de macadamia concassées en garniture.

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



MELON D'EAU & DIP AU CHOCOLAT

1. 1 scoop de **protéine au chocolat**
2. 1/2 tasse de yogourt grec nature léger
3. 1/4 tasse de fromage à la crème léger
4. Poudre de cacao
5. Refrigérer pendant 2h
6. Melon d'eau tranché en bâtonnets



CREAMSICLES BOHÈME

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de yogourt grec nature léger
3. 1/2 tasse de lait de coco
4. Zeste de citron
5. Graines de chia
6. Framboises
7. Congeler pour la nuit

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



CREAMSICLES AUX PÊCHES

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de yogourt grec nature léger
3. 1/2 tasse de lait d'avoine
4. Pêches congelées
5. Feuille de menthe
6. Essence de vanille
7. Congeler pour la nuit



POUDING AU CITRON

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1/4 tasse de fromage à la crème léger
3. 1/2 tasse de yogourt grec nature léger
4. Zeste et jus de citron
5. Crème fouetté à la noix de coco en garniture

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



PARFAITEMENT BLEU

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de yogourt grec nature léger
3. 1/2 tasse de lait d'avoine
4. Granola sans sucre
5. Bleuets
6. Graines de chia
7. Flocons d'avoines et bleuets en garniture



ÉCORCE DE YOGOURT GLACÉ

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de yogourt grec nature léger
3. 3 cuillères à soupe de lait d'amande
4. Pacanes
5. Framboises et bleuets
6. Granola sans sucre
7. Feuille de menthe
8. Un coulis de sirop d'érable (Fitcook Foodz - La Pitoune)
9. Congeler pour la nuit

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



YOGOURT GLACÉ FRAISE-BANANE

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de yogourt grec nature léger
3. 2 cuillères à soupe de lait d'avoine
4. 1/2 tasse de fraises congelées
5. 1/2 banane
6. Feuille de menthe



SORBET MATCHA & PISTACHE

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait d'avoine
3. 1 cuillère à thé de matcha
4. Pistaches
5. Sirop d'érable (Fitcook Foodz - La Pitoune)
6. Congeler pour la nuit
7. Pistaches concassées en garniture

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



YOGOURT GLACÉ PÊCHE & COCO

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1/2 tasse de lait de coco
3. 1 tasse de yogourt grec nature léger
4. Essence d'amande
5. Pêches congelées
6. Flocons de noix de coco

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



Épices d'automne



SHAKE CHEESECAKE AUX POMMES

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait d'amande
3. 1/4 de tasse de fromage à la crème léger
4. Compote de pomme sans sucre
5. Cannelle

GÂTEAU À LA CITROUILLE

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1/2 tasse de purée de citrouille
3. 1/2 tasse de yogourt grec nature léger
4. 1/2 tasse de lait végétal
5. 1 cuillère à thé d'épices à la tarte à la citrouille
6. Crème fouetté à la noix de coco en garniture
7. Biscuit graham concassé en garniture



©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



CAFÉ PUMPKIN SPICE

1. 1 scoop de **protéine au café**
2. 1 tasse de lait d'avoine chauffé
3. 1 cuillère à thé d'épices à la tarte à la citrouille
4. 1/4 de tasse de purée de citrouille
5. Cool Whip légère en garniture
6. Anis étoilé et cannelle soupoudré en garniture



SHAKE AVOINE & POIRES

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait d'avoine
3. 1/2 de tasse de compote de pomme sans sucre
4. 1/2 poire
5. 1 cuillère à thé d'épices à la tarte à la citrouille

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



SHAKE KARAMEL KIKI

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait d'amande
3. 1/2 tasse de yogourt grec
4. 1 cuillère à table de fromage à la crème léger
5. Quelques biscuits Graham (faible en gras)
6. Sauce au caramel sans sucre
7. Crème fouetté en garniture (optionnel)



SHAKE AUX BISCUITS À L'ÉRABLE

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait d'avoine
3. 1/2 tasse de yogourt grec nature léger
4. 2 cuillère à table de flocons d'avoine
5. Sirop d'érable (Fitcook Foodz - La Pitoune)
6. Crème fouetté en garniture (optionnel)

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



SHAKE AU CARAMEL SALÉ

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait d'amande
3. 1 cuillère à soupe de caramel sans sucre
4. Quelques noix de Soja salées
5. Glaçons
6. Flocons de caramel en garniture



SHAKE GRANO-PUMPKIN

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait d'amande
3. 1 cuillère à table de granola
4. 1 cuillère à thé d'épices à la tarte à la citrouille
5. Purée de citrouille
6. Granola au fond du verre ainsi qu'en garniture

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



GRANNY BASIL

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait de Soja
3. 1/4 de tasse de jus de pommes sans sucre
4. Pomme Granny Smith
5. Un bouquet de basilic
6. Glaçons



SHAKE COMPOTE ET ANIS ÉTOILÉ

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait d'avoine
3. 1/2 tasse de compote de pommes sans sucre
4. Anis étoilé et cannelle au goût soupoudré en garniture

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



SHAKE GÂTEAU AUX CAROTTES

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait d'avoine
3. 1/4 de tasse de fromage à la crème léger
4. 1/2 tasse de carottes râpées
5. 1 cuillère à table de noix de grenoble
6. 1 cuillère à thé de raisins secs
7. 1 cuillère à thé d'épices à la tarte à la citrouille
8. Piroulines en garniture (optionnel)



SHAKE TARTE AUX PACANES

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait d'amande
3. 1/2 de yogourt grec nature léger
4. 1 cuillère à soupe de pacanes
5. Sirop d'érable (Fitcook Foodz - La Pitoune)
6. Glaçons
7. Crème fouetté et cassonade en garniture

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



SMOOTHIE ABRICOT ET CAMOMILLE

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 300ml d'eau de tisane de camomille
3. 1/2 tasse d'abricots frais, congelés ou en purée



SMOOTHIE GINGEMBRE, AGRUMES & CAROTTES

1. 1/2 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1/2 tasse de jus d'agrumes
3. 1/2 tasse de jus de carotte
4. Zeste de citron
5. Gingembre fraichement râpé

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



SMOOTHIE POMMES, FRAISES & RHUBARBE

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de lait d'avoine
3. 1/2 tasse de yogourt grec nature léger
4. 1/2 tasse de compte de pomme
5. 1/2 tasse de rhubarbe et fraises congelés



S'MORES

1. 1 scoop de **protéine au chocolat**
2. 1 tasse de lait de coco
3. 1 cuillère à table de cacao
4. Cool Whip légère
5. Biscuits Graham concassé (faible en gras)
6. Guimauves et cacao en garniture

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



YOGOURT GLACÉE GRENOBLE-CARAMEL

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de yogourt grec nature léger
3. 1 cuillère à thé de caramel sans sucre
4. 1 cuillère à table de noix de grenoble
5. Congeler pour la nuit ou passer au Ninja Creami
6. Coulis de caramel en garniture



BAGATELLE FRAISES & AMANDES

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1/2 tasse de farine d'amandes
3. 1/4 de tasse de fromage à la crème léger
4. Passer au mixeur la protéine, la farine et le fromage à la crème

1. 1/2 tasses de fraises congelées
2. Morceaux d'amandes
3. Crème fouettée légère
4. Mélanger dans un bol les fraises, les amandes et la crème fouettée
5. Incorporer le tout ensemble et bien mélanger.

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



CROUSTADE FRAISES & RHUBARBE

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1/2 tasse de yogourt grec nature léger
3. Rhubarbe en compote
4. 1/2 tasse de fraises congelées, réchauffées
5. Mélanger la protéine, le yogourt, la rhubarbe et les fraises, puis l'étendre dans un plat qui va au four.

1. Flocons d'avoine
2. Huile de noix de coco
3. Cannelle
4. Mélanger dans un bol l'avoine, l'huile de noix de coco et la cannelle, puis l'étendre sur le premier mélange.
5. Mettre au four à 350F pendant 20-25 minutes.

CROUSTADE AUX POMMES

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1/2 tasse de yogourt grec nature léger
3. 1 pomme tranchée
4. Cannelle
5. Sirop d'érable (Fitcook Foodz - La Pitoune)
6. Mélanger la protéine, le yogourt, la pomme, la cannelle et le sirop d'érable, puis l'étendre dans un plat qui va au four.

1. Flocons d'avoine
2. Huile de noix de coco
3. Cannelle
4. Mélanger dans un bol l'avoine, l'huile de noix de coco et la cannelle, puis l'étendre sur le premier mélange.
5. Mettre au four à 350F pendant 20-25 minutes.



©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



POUDING AU CARAMEL

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de yogourt grec nature léger
3. Sauce caramel sans sucre
4. Fleur de sel en garniture



POUDING AUTOMNALE

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 tasse de yogourt grec nature léger
3. 1/2 tasse de purée de citrouille
4. 1 cuillère à thé d'épices à la tarte à la citrouille
5. Crème fouetté à la noix de coco & noix de grenoble en garniture

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



MUGCAKE POMMES-CANNELLE

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 oeuf
3. 6 cuillères à table de lait d'amande
4. 1/4 de tasse de gruau
5. 1/2 cuillère à thé de poudre à pâte
6. Cannelle
7. 1 petite pomme en cubes
8. 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
9. Mélanger le tout
10. Verser dans une tasse et mettre au micro-onde 2-3 minutes
11. Laissez refroidir et dégustez!

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



Hivernales & festifs



CAFÉ PAIN D'ÉPICES

1. 1 scoop de **protéine au chocolat**
2. Base de café
3. 1 tasse de lait d'avoine
4. Mélange d'épices "pain d'épices"
5. Cool Whip légère en garniture



LATTE AU LAIT DE POULE

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. Base de café
3. 1/2 tasse de lait de poule
4. 1/2 tasse de lait d'avoine
5. Soupoudrer de la noix de muscade en garniture

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



LE TRADITIONNEL CHOCOLAT CHAUD

1. 1 scoop de **protéine au chocolat**
2. 1 tasse de lait d'avoine
3. 1 cuillère à soupe de cacao
4. Cool Whip légère et cacao en garniture



CHOCOLAT CHAUD À LA MENTHE

1. 1 scoop de **protéine au chocolat**
2. 1 tasse de lait d'avoine
3. Essence de menthe
4. Quelques mini guimauves et 1 canne de Noël en garniture

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



SNOWBALL D'ÉNERGIE

Portions: 4 boules

1. 1 scoop de **protéine au chocolat**
2. 2 cuillères à soupe de poudre d'amandes
3. 1 cuillère à soupe de poudre de cacao
4. 1 cuillère à table d'huile de coco
5. 1.5 cuillère à table de lait d'amande
6. Essence de vanille
7. 1 pincée de sel rose

Préparation

1. Bien mélanger tous les ingrédients secs ensemble
2. Ajouter les autres ingrédients
3. Faire 4 boules et garnir de flocons de noix de coco
4. Congeler 10 minutes puis les mettres au frigo

MUFFINS DE NOËL CHOCO-MENTHE

Portions : 12 muffins

1. 3 scoop de **protéine au chocolat**
2. 1 tasse de lait végétal au choix
3. 1/4 de tasse de blancs d'oeufs
4. 1/4 de tasse de poudre de cacao
5. 1 cuillère à soupe de poudre à pâte
6. 1 tasse de farine d'amande
7. 1/4 de tasse de pépites de chocolat noir (facultatif)
8. Essence de menthe

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol
2. Diviser le mélange dans un moule à muffins
3. Concasser une canne de Noël en garniture
4. Cuire à 350F pendant 20-25 minutes



©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca



MUGCAKE AUX FRUITS CONFITS

1. 1 scoop de **protéine à la vanille**
2. 1 oeuf
3. 6 cuillères à table de lait d'amande
4. 1/4 de tasse de gruau
5. 1/2 cuillère à thé de poudre à pâte
6. Mélange d'épices "pain d'épices"
7. 1/2 tasse de fruits confits
8. 1 cuillère à soupe de sirop d'érable (Fitcook Foodz - La Pitoune)

Préparation

1. Mélanger le tout
2. Verser dans une tasse et mettre au micro-onde 2-3 minutes
3. Laissez refroidir
4. Quelques canneberges en garniture

©2023 Ève Karat, Naturopathe. Tous droits réservés. | 53karat.ca