

LA CRÈMERIE RG

**LES TOP RECETTES CERTIFIÉES
SANTÉ & SAFES POUR TES GAINS!**

@resilientgentleman

Des recettes simples, rafraîchissantes et riches en protéines, parfaites pour l'été ou après l'entraînement.
Ajoute les garnitures de ton choix selon tes goûts...
et tes objectifs!

Du plaisir sans culpabilité, à savourer à ta façon!

MODE D'EMPLOI



POUR TOUTES LES RECETTES :

- Mélange tous les ingrédients dans un mélangeur (ou directement dans le pot Creami).
- Verse dans le contenant du Ninja Creami.
- Congèle au moins 12 heures.
- Une fois gelé, passe en mode Ice Cream.
- Ajoute un Re-Spin au besoin pour plus de crémeux.

GARNITURES

TEXTURES & CROQUANT

Garniture	Quantité	Calories
Cacao nibs	1 c. à soupe	~50 cal
Noix de cajou grillées	1 c. à soupe	~90 cal
Pacanes ou noix de Grenoble	1 c. à soupe	~100 cal
Noix de coco enon sucrée	1 c. à soupe	~45 cal

GARNITURES

FRUITS & FRAÎCHEUR

Garniture	Quantité	Calories
Fraises fraîches tranchées	1/4 tasse	~15 cal
Bleuets frais	1/4 tasse	~20 cal
Mangue en dés	1/4 tasse	~100 cal
Compote de pommes sans sucre	2 c. à soupe	~25 cal

SAUCES & COULIS

Garniture	Quantité	Calories
Beurre d'amande ou arachides	1 c. à soupe	~100 cal
Sirop érable pur	1 c. à soupe	~52 cal
2 carrés de chocolat noir (70-85 %)	~20 g	~110 à 120 cal
Sauce caramel Fit Cook	1 c. à soupe	~15 à 20 cal
Confiture sans sucre ajouté	1 c. à soupe	~20 cal

LE FRAISÉ RG

Macros ~ : 250 cal | 28 g prot | 22 g gluc | 4 g lip

Ingrédients:

- 150 g de fraises congelées
- 1 scoop de protéine vanille SBP ou GfW
- 100 g de yogourt grec nature (0 à 2 %)
- 150 ml de lait d'amande non sucré
- (optionnel) ½ c. à thé d'extrait de vanille



LE BLEUET RÉSILIENT

Macros ~ : 250 cal | 30 g prot | 20g gluc | 6g lip

Ingrédients:

- 120 g de bleuets congelés
- 1 scoop de protéine vanille SBP ou GfW
- 100 g de yogourt grec
- 150 ml de lait d'amande
- 1 c. à soupe de fromage à la crème léger (15 g)
(optionnel) = **~35 cal | 1 g prot | 1 g gluc | 3 g lip**



PROT-OPTIMAL RG

Macros ~ : 300 cal | 29 g prot | 30 g gluc | 5 g lip

Ingrédients:

- 1 banane bien mûre (congelée)
- 1 scoop de protéine chocolat SBP ou GfW
- 100 g de yogourt grec
- 150 ml de lait d'amande
- (optionnel) 1 c. à soupe de cacao pur non sucré



@resilientgentleman

MANGO-TANGO

Macros ~ : 295 cal | 27 g prot | 25 g gluc | 3 g lip

Ingrédients:

- 150 g de mangue congelée
- 1 scoop de protéine vanille SBP ou GfW
- 100g de yogourt grec
- 150 ml de lait d'amande
- 1 c. à thé de jus de citron

