

RECETTES MUG CAKE RG

SIMPLES ET PROTÉINÉES



@resilientgentleman

MUG CAKE BEURRE D'ARACHIDE

Macros : 350 cal | 32 g prot | 22 g gluc | 12 g lip

Ingrédients:

- 1 scoop Iso Whey Protein (vanille ou chocolat – ATP Labs)
- 1 œuf
- 1 c. à soupe de beurre d'arachide naturel
- 2 c. à soupe de farine d'avoine
- 1/4 c. à thé de poudre à pâte
- 3 c. à soupe de lait d'amande (ou d'eau)

Préparation:

- Mélange tous les ingrédients dans une tasse.
- Cuis au micro-ondes 45 à 60 sec (selon la puissance).
- Laisse reposer 1 minute et déguste chaud.



MUG CAKE BROWNIE PROTÉINÉ

Macros : 320 cal | 30 g prot | 18 g gluc | 10 g lip

Ingrédients:

- 1 scoop Iso Whey Protein – chocolat (ATP Labs)
- 1 c. à soupe de cacao pur
- 2 c. à soupe de compote de pommes non sucrée
- 2 c. à soupe de farine d'amande
- 1/4 c. à thé de bicarbonate de soude
- 2 à 3 c. à soupe d'eau ou lait d'amande

Préparation:

- Mélange jusqu'à consistance lisse.
- Micro-ondes 50 à 70 sec.
- Ajoute un carré de chocolat noir 85 % au centre avant cuisson pour un cœur fondant.



@resilientgentleman

MUG CAKE BANANE & CANNELLE

Macros : 330 cal | 28 g prot | 25 g gluc | 16 g lip

Ingrédients:

- 1/2 banane écrasée
- 1 scoop Iso Whey Protein – vanille (ATP Labs)
- 2 c. à soupe de flocons d'avoine
- 1/4 c. à thé de cannelle
- 1/4 c. à thé de poudre à pâte
- 2 c. à soupe de blancs d'œuf
- 2 c. à soupe de lait d'amande

Préparation:

- Mélange tout dans une tasse.
- Micro-ondes 60 à 75 sec.
- Garnis de quelques tranches de banane et une pincée de cannelle.



TU VEUX ALLER PLUS LOIN?

Rejoins notre communauté pour découvrir encore plus de recettes protéinées, de trucs nutrition et de plans adaptés à tes objectifs! :

Instagram : @resilientgentleman

**Facebook : Sébastien Cossette -
Résilient Gentleman**

