



Rapide



RG DANS TA CUISINE

avec Sébastien Cossette & Mona Keirstead





Table des matières

Collations sucrées

MUFFINS PROTÉINÉS BANANE ET AVOINE OATMEAL AND BANANA PROTEIN MUFFINS	3
BEIGNES PROTÉINÉS SUGAR AND CINNAMON PROTEIN DONUTS.....	4
BOULES D'ÉNERGIE AUX DATTES ET CHOCOLAT DATES AND CHOCOLATE ENERGY BALLS	5
POUDING PROTÉINÉ À LA SÉBASTIEN SEB'S PROTEIN PUDDING.....	6
MUFFIN PROTÉINÉ BANANE ET BLEUET BANANA BLUEBERRY PROTEIN MUFFIN	7
BOULES D'ÉNERGIE AVOINE ET CHOCOLAT OATMEAL AND CHOCOLATE ENERGY BALL	8

RG dans ta cuisine

MUFFINS PROTEINÉS BANANE ET AVOINE

2 tasse (500ml) de gruau à gros flocons
1 Mesure de protéine Whey de ATP-LAB chocolat noir ou vanille
1/8 t Stevia ou sucre granulé Swerve
1c. à thé (5ml) Poudre à pâte
2 Banane mûres moyennes
1/2t (125ml) blanc d'oeuf
1/2t d'eau

Préchauffer le four à 350F. Mettre les flocons d'avoine dans un mélangeur et réduire en poudre. Écraser les bananes et les ajouter au mélange. Brasser. Mettre ensuite tous les autres ingrédients dans le mélangeur et brasser jusqu'à une consistance lisse. Étendre une fine couche d'enduit à cuisson antiadhésif sur les moules à muffins. Verser de façon égale le mélange dans les moules. Cuire environ 17 à 20 minutes (jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre).

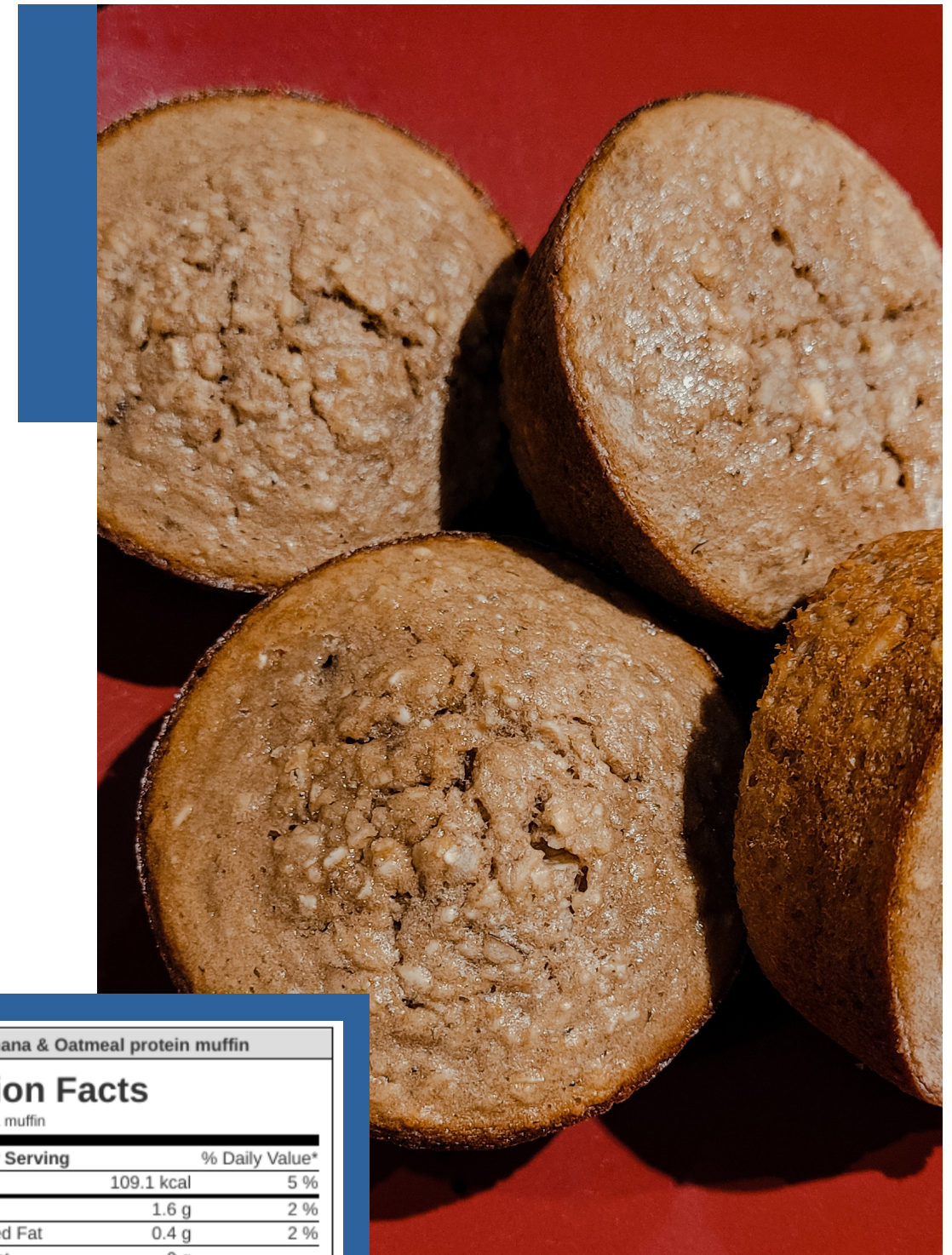
• RECETTE POUR 12 MUFFINS

OATMEAL AND BANANA PROTEIN MUFFINS

2 cups (500ml) coarse flaked oatmeal
1 Measure of Whey protein from ATP-LAB dark chocolate or vanilla
1/8 t Stevia or Swerve granulated sugar
1 C. (5ml) Baking powder
2 medium ripe bananas
1 / 2t (125ml) egg white
1 / 2t of water

Preheat the oven to 350F. Put the oatmeal in a blender and reduce to a powder. Mash the bananas and add them to the mixture. Mix. Then add all the other ingredients in the blender and stir until smooth. Spread a thin layer of nonstick cooking spray over muffin cups. Pour the mixture evenly into the molds. Bake for about 17 to 20 minutes (until a toothpick comes out clean).

• MAKES 12 MUFFINS



Banana & Oatmeal protein muffin		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 muffin		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	109.1 kcal	5 %
Total Fat	1.6 g	2 %
Saturated Fat	0.4 g	2 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	6.1 mg	2 %
Sodium	58.7 mg	2 %
Total Carbohydrate	17.4 g	6 %
Dietary Fiber	2.8 g	11 %
Sugars	3 g	
Protein	6.4 g	13 %
Vitamin A	0 %	Vitamin C 3 %
Calcium	4 %	Iron 7 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		

BEIGNES PROTÉINÉS

- 1t (250ml) Farine d’amande
- 1 Mesure de protéine Whey de ATP-LAB chocolat noir ou vanille
- 1/3 t (80ml) Erythritol ou sucre granulé Swerve
- 1 c. à thé (5ml) de Poudre à pâte
- 1 ½ c. à table (21g) d’huile de coconut fondue
- 2 c. à table (30ml) de lait d’amande non sucré
- ½ t (125ml) blanc d’oeuf
- ½ c. à thé (5ml) de vanille
- Pincée de sel

Pour la Garniture:

- 1 ½ c. à table (22.5ml) Erythritol ou sucre granulé Swerve
- ½ c. à thé (2,5ml) Cannelle

Préchauffer le four à 350F. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients pour les beignes. Dans un bol moyen, combiner tous les ingrédients humides et brasser jusqu’à l’obtention d’une consistance lisse. Verser le mélange dans le bol avec les ingrédients secs. Brasser avec une spatule jusqu’à ce que le mélange soit uniforme. Étendre une fine couche d’enduit à cuisson antiadhésif sur les moules à beigne. Verser le mélange dans les moules. Cuire environ 15 minutes (jusqu’à ce que le dessus des beignes soit doré et qu’un cure-dent ressort propre). Laisser refroidir 15 minutes et ensuite démouler les beignes et les laisser refroidir complètement sur une grille. Mélanger les ingrédients pour la garniture sur une assiette. Étendre une mince couche d’enduit à cuisson sur les 2 côtés et ensuite coller le mélange sur le beigne. Se conserve plusieurs jours au frigo dans un contenant étanche.

• RECETTE POUR 6 BEIGNES

Cinnamon & Sugar protein donut		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 beigne		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	190 kcal	9 %
Total Fat	14.1 g	22 %
Saturated Fat	3.9 g	20 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	12.2 mg	4 %
Sodium	62.3 mg	3 %
Total Carbohydrate	17.7 g	6 %
Dietary Fiber	2.8 g	11 %
Sugars	1.2 g	
Protein	10.3 g	21 %
Vitamin A	0 %	Vitamin C 0 %
Calcium	8 %	Iron 6 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		



SUGAR AND CINNAMON PROTEIN DONUT

- 1 t (250ml) Almond flour
- 1 Measure of ATP-LAB Whey Dark Chocolate Protein
- 1/3 t (80ml) Erythritol or Swerve granulated sugar
- 1 C. (5ml) Baking powder
- 1 ½ tsp. 1 tbsp (21g) melted coconut oil
- 2 tbsp. tablespoon (30ml) unsweetened almond milk
- ½ cup (125ml) egg white
- ½ tsp. (5ml) vanilla
- Pinch of salt

For topping:

- 1 ½ tsp. 1 tbsp (22.5ml) Erythritol or Swerve granulated sugar
- ½ tsp. (2.5ml) Cinnamon

Preheat the oven to 350F. In a large bowl, combine all the ingredients for the donuts. In a medium bowl, combine all the wet ingredients and stir until smooth. Pour the mixture into the bowl with the dry ingredients. Stir with a spatula until the mixture is uniform. Spread a thin layer of nonstick cooking spray over donut pans. Pour the mixture into the molds. Bake for about 15 minutes (until the tops of the donuts are golden and a toothpick comes out clean). Let cool for 15 minutes, then unmold the donuts and let them cool completely on a wire rack. Mix the ingredients for the topping on a plate. Spread a thin layer of cooking spray on both sides and then stick the mixture on the donut. Will keep for several days in the fridge in a well-sealed container.

• MAKES 6 DONUTS

BOULES D'ÉNERGIE AUX DATTES ET CHOCOLAT

- 1 tasse (250ml) de gruau à gros flocons
- 1 Mesure de protéine Whey de ATP-LAB chocolat noir
- 1/3 t Sirop d'érable
- 3 c. à soupe (45ml) Beurre naturel d'amande
- 1/2 t Dattes dénoyautées

Mettre les flocons d'avoine dans un mélangeur et réduire en poudre. Ajouter la mesure de protéine et le sirop d'érable et brasser quelques instants. Couper les dattes en petits morceaux et les ajouter au mélange avec le beurre d'amande. Mélanger à nouveau. Si le mélange est trop sec ajouter quelques gouttes d'eau. (Il arrive parfois que les vieilles dattes soient un peu sèches.) Former des boules et réfrigérer au moins 15 minutes avant de les déguster.

• RECETTE POUR 18 BOULES D'ÉNERGIE

DATES AND CHOCOLATE ENERGY BALLS

- 1 cup (250ml) coarse flaked oatmeal
- 1 Measure of Whey protein from ATP-LAB dark chocolate
- 1/3 t Maple syrup
- 3 tbsp. tablespoons (45ml) Natural almond butter
- 1/2 t Pitted dates

Put the oatmeal in a blender and reduce to a powder. Add the measure of protein and the maple syrup and stir for a few moments. Cut the dates into small pieces and add them to the mixture with the almond butter. Mix again. If the mixture is too dry add a few drops of water. (Older dates might be dry.) Shape into balls and refrigerate for at least 15 minutes before eating.

• MAKES 18 ENERGY BALLS



Date & chocolate energy ball

Nutrition Facts

Serving Size: 1 boule d'énergie

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	70.2 kcal	4 %
Total Fat	2.1 g	3 %
Saturated Fat	0.3 g	2 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	4.1 mg	1 %
Sodium	1 mg	0 %
Total Carbohydrate	10.1 g	3 %
Dietary Fiber	1.3 g	5 %
Sugars	5.5 g	
Protein	3 g	6 %
Vitamin A	0 %	Vitamin C 0 %
Calcium	2 %	Iron 4 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.



POUDING PROTÉINÉ À LA SÉBASTIEN

½ tasse (125ml) yogourt grec nature sans gras
1 Mesure de proteine de chocolat noir New Zealand Whey de ATP-LAB
1 c. à soupe (15ml) de beurre d'amande naturel

Dans un bol mélanger avec une fourchette le yogourt avec la protéine. Ensuite ajouter le beurre d'amande naturel et brasser à nouveau.

• RECETTE POUR UNE PORTION

SEB'S PROTEIN PUDDING

½ cup (125ml) plain fat-free Greek yogurt
1 Measure of ATP-LAB New Zealand Whey Dark Chocolate Protein
1 C. (15ml) natural almond butter

In a bowl, mix the yogurt with the protein with a fork. Then add the natural almond butter and stir again.

• MAKES ONE SERVING

Seb's pudding

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	316.2 kcal	16 %
Total Fat	11.2 g	17 %
Saturated Fat	3.5 g	17 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	78.1 mg	26 %
Sodium	53.6 mg	2 %
Total Carbohydrate	11.4 g	4 %
Dietary Fiber	3.8 g	15 %
Sugars	6.6 g	
Protein	41.2 g	82 %
Vitamin A	0 %	Vitamin C 0 %
Calcium	21 %	Iron 15 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

MUFFINS PROTÉINÉS BANANE ET BLEUET

- 2 tasse (500ml) de céréales Ezekiel 4:9 Original
- 1 Mesure de protéine Whey de ATP-LAB chocolat noir ou vanille
- 1/8 t Stevia ou sucre granulé Swerve
- 1c. à thé (5ml) Poudre à pâte
- 1 Banane mûre moyenne
- 1t (250ml) bleuets
- 1/2t (125ml) blanc d’oeuf
- 1/2t d’eau

Préchauffer le four à 350F. Mettre les flocons d’avoine dans un mélangeur et réduire en poudre. Écraser la banane et ajouter au mélange avec les bleuets. Brasser. Mettre ensuite tous les autres ingrédients dans le mélangeur et mélanger jusqu’à une consistance lisse. Étendre une fine couche d’enduit à cuisson antiadhésif sur les moules à muffin. Verser de façon égale le mélange dans les moules. Cuire environ 17 à 20 minutes (jusqu’à ce qu’un cure-dent en ressorte propre).

• RECETTE POUR 12 MUFFINS

BANANA BLUEBERRY PROTEIN MUFFINS

- 2 cups (500ml) Original 4:9 Ezekiel cereal
- 1 Measure of Whey protein from ATP-LAB dark chocolate or vanilla
- 1/8 t Stevia or Swerve granulated sugar
- 1 C. (5ml) Baking powder
- 1 medium ripe banana
- 1t (250ml) Blueberries
- 1 / 2t (125ml) egg white
- 1 / 2t of water

Preheat the oven to 350F. Put the oatmeal in a blender and reduce to a powder. Mash the bananas and add to the mixture with the blueberries. Mix. Then put all the other ingredients in the blender and stir until smooth. Spread a thin layer of nonstick cooking spray over muffin cups. Pour the mixture evenly into the molds. Bake for about 17 to 20 minutes (until a toothpick comes out clean).

• MAKES 12 MUFFINS



Banana & blueberry protein muffin		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 muffin		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	1293.3 kcal	65 %
Total Fat	8.7 g	13 %
Saturated Fat	2.5 g	13 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	73 mg	24 %
Sodium	1505.8 mg	63 %
Total Carbohydrate	247.1 g	82 %
Dietary Fiber	36.2 g	145 %
Sugars	46.5 g	
Protein	73 g	146 %
Vitamin A	5 %	Vitamin C 58 %
Calcium	36 %	Iron 62 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		



BOULES D'ÉNERGIE AVOINE ET CHOCOLAT

1 1/3 tasse (330 ml) de gruau à gros flocons
2 Mesure de protéine Whey de ATP-LAB chocolat noir
1 t (250 g) Beurre naturel d'amande
¼ t (60 ml) Miel bio
½ t (125 ml) Pépites de chocolat noir

Mélanger les flocons d'avoine et la protéine dans un bol moyen. Ajouter le miel, le beurre d'amande et les pépites de chocolat et brasser avec une spatule pour humidifier les ingrédients secs. Former des boules et réfrigérer au moins 1 heure avant de servir.

• RECETTE POUR 24 BOULES D'ÉNERGIE

OATMEAL AND CHOCOLATE ENERGY BALLS

1 1/3 cup (330 mL) coarse flaked oatmeal
2 Measure of Whey protein from ATP-LAB dark chocolate
1 t (250 g) Natural almond butter
¼ t (60 ml) Organic honey
½ cup (125 ml) dark chocolate chips

Combine oatmeal and protein in a medium bowl. Add honey, almond butter and chocolate chips and stir with a spatula to moisten the dry ingredients. Form balls and refrigerate at least 1 hour. Enjoy!

• MAKES 24 ENERGY BALLS

Oatmeal & chocolat energy ball

Nutrition Facts

Serving Size: 1 energy ball

Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	130.4 kcal	7 %
Total Fat	7.4 g	11 %
Saturated Fat	1.2 g	6 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	6.1 mg	2 %
Sodium	1.1 mg	0 %
Total Carbohydrate	10.9 g	4 %
Dietary Fiber	2.1 g	8 %
Sugars	4.5 g	
Protein	5.2 g	10 %
Vitamin A	0 %	Vitamin C 0 %
Calcium	4 %	Iron 6 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.