



SNACKS  
AVANT  
L'ENTRAÎNEMENT

en savoir plus sur [mycoach.ch](https://mycoach.ch)

mycoach



mycöach

## YAOURT AUX BAIES ET AUX NOIX

### INGRÉDIENTS

pour 1 snack

- 100 g de yaourt
- 1 c.t. de miel liquide
- 1 poignée de baies ou de fruits de saison au choix
- 1 c.s. de noix de Grenoble, hachées

### INSTRUCTIONS

1. Mettre le yaourt dans un bol et arroser de miel.
2. Disposer les baies sur le dessus et décorer de noix hachées.



## BARRE ÉNERGÉTIQUE AUX AMANDES

### INGRÉDIENTS

pour 6 barres

- 120 g de dattes douces dénoyautées, hachées grossièrement
- 3 c.s. de pâte d'amande (par ex. d'Alnature)
- 6 c.s. de flocons d'avoine
- 4 c.s. d'amandes moulues
- ½ c.c. de cannelle
- ½ c.c. de vanille
- 1 c.s. bombée de cacao

Pour la déco :

- quelques amandes, hachées

### INSTRUCTIONS

1. Mélanger tous les ingrédients sauf les amandes hachées dans un mixer, blender ou robot de cuisine jusqu'à l'obtention d'une pâte. Ne pas mélanger trop longtemps, la pâte doit coller mais rester croustillant.
2. Placer la pâte entre deux papiers sulfurisés, former un rectangle d'environ 1 cm d'épaisseur, saupoudrer d'amandes hachées et presser légèrement. Laisser refroidir pendant au moins 1 heure.
3. Couper la masse refroidie en 6 barres égales et conserver dans un endroit frais et sec (par exemple dans une boîte de conservation au réfrigérateur). Les barres se conservent plusieurs semaines.



## SANDWICHS AUX POMMES ET AUX AMANDES

### INGRÉDIENTS

pour 1 snack

- 1 pomme, évider et couper la pomme en rondelles
- 1 c.s. de pâte d'amande non sucrée (Coop Karma, Migros Alnatu-  
ra ou magasin bio)
- Quelques amandes, hachées
- Un peu de cannelle

### INSTRUCTIONS

1. Évider La pomme. Couper la pomme en rondelles transversales.
2. Tartiner la sauce aux amandes sur les deux tranches inférieures et parsemer d'amandes hachées. Saupoudrer de cannelle et recouvrir de la tranche supérieure.
3. Savourez des sandwichs aux pommes et aux amandes.





mycoach

## PAIN CROQUANT AUX POMMES & FROMAGE DE CHÈVRE

### INGRÉDIENTS

pour 1 portion

- 1-2 tranches de pain croquant
- 1 c.s. de fromage de chèvre frais (ex. : Chavroux)
- ½ pomme, tranchée finement
- Peu de miel liquide

### INSTRUCTIONS

1. Tartiner les tranches de pain avec le fromage de chèvre.
2. Couvrir de tranches de pommes et arroser d'un peu de miel liquide.