



AVEC MACROS

# 8 IDÉES DE SNACKS EXPRESS, RICHES EN PROTÉINES

— MINIMUM 10 G DE PROTÉINES PAR PORTION —



## AVERTISSEMENT

Les informations nutritionnelles indiquées dans cet e-book (calories, protéines, glucides, lipides) sont basées sur des portions standards et des données nutritionnelles couramment disponibles. Bien sûr, les valeurs peuvent légèrement varier selon plusieurs facteurs : les marques utilisées, la taille des portions, les modes de cuisson ou encore les éventuelles modifications d'ingrédients.

J'ai fait de mon mieux pour te proposer des repères fiables et utiles, mais ces chiffres restent indicatifs. Si tu as besoin d'un suivi précis, je te recommande d'utiliser une balance de cuisine et une application de suivi alimentaire en fonction de tes propres ingrédients et habitudes.

Ce guide a pour but de t'accompagner dans une démarche de bien-être global. Il ne remplace pas un avis médical ou un suivi personnalisé, surtout si tu as des allergies, des contraintes spécifiques ou une condition de santé. Dans ce cas, n'hésite pas à consulter un professionnel de santé.

En téléchargeant cet e-book, tu comprends que je ne peux pas garantir l'exactitude parfaite des valeurs selon chaque cas, et que chacun reste responsable de ses choix alimentaires.

Prends soin de toi

**Sportivement, Coach Montoya**





## CONTENTS

|                                               |                                |
|-----------------------------------------------|--------------------------------|
| BIENVENUE                                     | <a href="#"><u>PAGE 4</u></a>  |
| Pancakes 40g de protéines                     | <a href="#"><u>PAGE 5</u></a>  |
| Cottage Cheese Ice Cream                      | <a href="#"><u>PAGE 6</u></a>  |
| Crème vanille protéinée                       | <a href="#"><u>PAGE 7</u></a>  |
| Smoothies Protéinés (Au choix)                | <a href="#"><u>PAGE 8</u></a>  |
| Dessert crémeux aux fraises et granola        | <a href="#"><u>PAGE 9</u></a>  |
| <b>Frites de courgettes avec sauce yaourt</b> | <a href="#"><u>PAGE 10</u></a> |
| Banana Bread protéiné                         | <a href="#"><u>PAGE 11</u></a> |
| mousse au chocolat protéiné                   | <a href="#"><u>PAGE 12</u></a> |
| Fudge chocolat & cottage cheese               | <a href="#"><u>PAGE 13</u></a> |
| MERCI                                         | <a href="#"><u>PAGE 14</u></a> |





# PRÉPARONS 8 SNACKS RICHES EN PROTÉINES !

Hello, moi c'est Sabrina Montoya, coach sportive diplômée d'État, spécialisée dans les programmes sur-mesure pour femmes. Je sais à quel point le quotidien peut être chargé, et que trouver le temps (ou l'envie) de cuisiner sainement peut vite devenir un casse-tête. C'est exactement pour ça que j'ai créé ce petit e-book offert, rempli de collations simples, rapides et efficaces, prêtes en quelques minutes seulement.

Si tu me suis sur Instagram, tu sais que je ne suis pas du tout une adepte des heures passées en cuisine – et je suis prête à parier que toi non plus haha !

## DES RECETTES PROTÉINÉS

Les recettes riches en protéines sont idéales pour t'aider à dessiner ton corps et à perdre du gras. Elles te "calent" plus longtemps, donc tu évites les grignotages inutiles. Elles t'aident aussi à tenir le rythme de tes entraînements et à mieux récupérer après. C'est le combo parfait pour avoir des résultats sans te prendre la tête.



➤ 10 recettes délicieuses, chacune avec au moins 10 g de protéines par portion

➤ Des instructions simples pour une cuisine rapide et sans prise de tête

➤ Macronutriments indiqués pour t'aider à atteindre tes objectifs quotidiens.

➤ Rapides à préparer et d'encas à anticiper !



@sab.montoya



# 1 PANCAKES 40G DE PROTÉINES

PREP  
5 MINCUISSON  
10PORTIONS  
2

## INGRÉDIENTS

- 2 œufs entiers
- 120 g de yaourt grec nature entier (4% MG) ou crème fraîche allégée (10,5% MG)
- 2 portions de poudre de protéines (environ 60g) womensbest (code de réduction montoya20) ( je conseille celle VEGAN pour une texture moelleuse) + 20g d'avoines. Toutes les marques ne donnent pas le même résultat
- Si vous n'utilisez pas la whey environ 40g de flocon d'avoines
- 1 cuillère à café de levure chimique
- Un peu de beurre, huile de coco ou spray de cuisson pour la poêle
- Ajouter un peu de lait d'amande pour fluidifier la texture

## INSTRUCTIONS

- Faire chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen et la graisser avec du beurre, de l'huile de coco ou un spray de cuisson. Dans un bol, mélanger les œufs, la poudre de protéines et la levure chimique. Ajouter le yaourt grec ou la crème fraîche et bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. À l'aide d'une mesure de  $\frac{1}{4}$  de tasse (environ 60 ml), verser la pâte dans la poêle pour former des pancakes. Cuire jusqu'à ce que des bulles apparaissent à la surface et que les bords commencent à se raffermir. Retourner et cuire encore quelques instants. Servir chaud avec un peu de beurre, du sirop sans sucre, des pépites de chocolat ou des myrtilles.

PAR PORTIONS/

Protéines  
**40g**Glucides  
**12g**Lipides  
**7g**Calories  
**300**

@sab.montoya



## 2 COTTAGE CHEESE ICE CREAM



PREP  
5 MIN



CUISON  
7 MIN



PORTIONS  
10

### INGREDIENTS

- 200ml de lait demi-écrémé (ou de noisettes)
- 150g de skyr nature (ou fromage blanc 0% ou yaourt grec)
- 75g de purée de noisettes
- 45g de sirop d'érable (ou d'agave)
- 30g de maïzena
- Nappage 35g de chocolat noir
- 60ml de lait demi-écrémé (ou de noisettes)
- 5 carrés de Kinder Bueno

### INSTRUCTIONS

- Verser le lait demi-écrémé, la purée de noisettes, le sirop d'érable et la maïzena dans une casserole.
- Chauffer la casserole à feu moyen. Remuer régulièrement jusqu'à ce que la crème épaississe. Il faut compter 5 à 7 minutes. Si la crème n'épaissit pas, augmenter la température du feu.
- Hors du feu, ajouter le skyr et mélanger.
- Goûter la crème noisettes et rectifier la quantité de sucrant si nécessaire.
- Verser la crème dans les ramequins. Faire fondre le chocolat au bain-marie et le mélanger avec le lait demi-écrémé.
- Napper les crèmes desserts de cette préparation.
- Couvrir d'un film alimentaire et réfrigérer au moins 2 heures.
- À la sortie du réfrigérateur, déposer un carré d'une branche Kinder Bueno sur le dessus et déguster pour le dessert.

### PAR PORTIONS

Protéines  
**16g**

Glucides  
**13g**

Lipides  
**6g**

Calories  
**165**



@sab.montoya



## 3 CRÈME VANILLE PROTÉINÉE



PREP  
20 MIN



CUISON  
5 MIN



PORTIONS  
2

### INGREDIENTS

- ½ Litre de Lait demi-écrémé
- 200 ml de lait d'amande
- 2 œufs entiers
- 60g de Whey (Fitwhey pro women's best) : Code de réduction Montoya20
- 50g de Maïzena Arôme fleur d'oranger

### INSTRUCTIONS

- Étape 1
- Fais chauffer le lait demi-écrémé et le lait d'amande jusqu'à ébullition.
- Étape 2
- Ajoute la protéine en poudre et les œufs. Mélange bien pour éviter les grumeaux.
- Étape 3
- Ajoute la maïzena (tamiser si possible), puis l'arôme fleur d'oranger. Remue jusqu'à épaississement, à feu doux.
- Étape 4
- Verse dans des ramequins, laisse refroidir.
- À déguster tiède ou frais, avec coco râpée ou fruits frais.

### PAR PORTIONS

Protéines  
**30g**

Glucides  
**20g**

Lipides  
**8g**

Calories  
**272**



@sab.montoya



# 4 SMOOTHIES PROTÉINÉS (AU CHOIX)



PREP  
20 MIN



CUISSON  
5 MIN



PORTIONS  
2

## INGRÉDIENTS

- Fruits / baies / légumes (au choix)
- 150g Lait au choix (amande, avoine, soja, vache...)
- 240ML Beurre d'oléagineux (beurre de cacahuète, d'amande, de cajou...)
- 1 cuillère à soupe Graines (chia, lin, tournesol, chanvre...)
- 1 scoop ( [Women'sbest fit whey\\_pro code montoya20](#)).
- Glaçons (facultatif, pour une texture plus fraîche)

## INSTRUCTIONS

- Ajouter tous les ingrédients dans un mixeur.
- Mixer jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.
- Verser dans un verre et déguster immédiatement !

💡 Astuce : Ajustez la quantité de liquide selon la consistance désirée.  
Pour un smoothie plus épais, réduisez le lait à 180 ml.

Pour un smoothie plus fluide, ajoutez jusqu'à 300 ml de liquide.

\*Valeurs nutritionnelles estimées (selon les ingrédients choisis)

## PAR PORTIONS

Protéines  
**35g**

Glucides  
**50g**

Lipides  
**10g**

Calories  
**160**



@sab.montoya



# 4 DESSERT CRÉMEUX AUX FRAISES ET GRANOLA



PREP  
5 MIN



CUISSON  
0 MIN



PORTIONS  
4

## INGRÉDIENTS

- 4 tasses de fromage cottage
- 1 ½ tasse de fraises
- 4 cuillères à soupe de sirop d'érable
- ½ tasse de granola
- 1 tasse de fruits rouges mélangés

## INSTRUCTIONS

- Mets le fromage cottage, les fraises et le sirop d'érable dans un robot culinaire ou un blender puissant, puis mixe jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
- Répartis le mélange dans 4 bols. Ajoute par-dessus le granola et les fruits rouges frais. Servez !

## PAR PORTIONS

Protéines  
**19g**

Glucides  
**37g**

Lipides  
**10g**

Calories  
**314**



@sab.montoya



# 5 FRITES DE COURGETTES AVEC SAUCE YAOURT



PREP  
15 MIN



CUISON  
12 MIN



PORTIONS  
1

## INGRÉDIENTS

- 250 g de courgettes
- 25 g de parmesan râpé
- 5 g de levure nutritionnelle (optionnel)
- 1 œuf
- 80 g de yaourt grec

## INSTRUCTIONS

- Fouette l'œuf.
- Coupe les courgettes selon tes préférences (bâtonnets par exemple).
- Trempe-les dans l'œuf battu pour bien les enrober.
- Sur une autre assiette, mélange le parmesan (et la levure nutritionnelle si utilisée). Roule les courgettes dedans.
- Dispose-les soit dans une friteuse à air chaud (air fryer), soit sur une plaque de cuisson.

### Cuisson :

- Air fryer : 8 à 12 minutes à 180°C, en surveillant pour éviter que ça ne brûle.
- Four : 12 à 15 minutes à 180°C selon l'épaisseur, en surveillant également.
- Trempe dans le yaourt grec pour servir.

## PAR PORTIONS

Protéines  
**30g**

Glucides  
**8g**

Lipides  
**15g**

Calories  
**287**



@sab.montoya



## 6 BANANA BREAD PROTÉINÉ



PREP  
10 MIN



CUISSON  
50 MIN



PORTIONS  
7 PARTS

### INGRÉDIENTS

- 150 g de farine (blé, épeautre ou avoine)
- 60 g de protéine en poudre ( Code montoya20)
- 1 c. à café de bicarbonate
- ¾ c. à café de levure chimique
- ¾ c. à café de sel
- ½ c. à café de cannelle
- 1½ banane bien mûre écrasée
- ½ pot de yaourt ou ½ banane écrasée
- ½ verre de sirop d'érable, miel ou agave
- ⅓ verre d'huile ou d'eau
- 2 c. à café d'extrait de vanille
- (Optionnel : pépites de chocolat, noix, coco...)

### INSTRUCTIONS

1. Préchauffe le four à 180°C.
2. Mélange tous les ingrédients.
3. Verse dans un moule à cake graissé et tapissé de papier cuisson.
4. Enfourne 40 min. Éteins le four sans ouvrir, et laisse encore 5 min.
5. Si besoin, couvre et prolonge la cuisson jusqu'à ce que la lame d'un couteau ressorte presque propre.
6. Laisse refroidir avant de démouler.

**Encore meilleur le lendemain !**

### PAR PORTIONS

Protéines  
**12 g**

Glucides  
**41g**

Lipides  
**14g**

Calories  
**340**



@sab.montoya



# 7 MOUSSE AU CHOCOLAT PROTÉINÉ



PREP  
5 MIN



CUISSON  
0 MIN



PORTIONS  
2

## INGRÉDIENTS

- 1½ tasse de cottage cheese (lisse ou en grains)
- ¼ tasse de cacao en poudre
- 3 à 4 c. à soupe de miel ou sirop d'érable (selon votre goût)
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel
- Toppings (optionnel) : fruits rouges, copeaux de chocolat, chantilly, noix...

## INSTRUCTIONS

1. Mixer tous les ingrédients dans un blender jusqu'à une texture lisse et crémeuse.
2. Goûter et ajuster la douceur selon vos préférences.
3. Servir frais, avec les toppings de votre choix.

## PAR PORTIONS

Protéines  
**21g**

Glucides  
**38g**

Lipides  
**6g**

Calories  
**281**



REJOINS MOI SUR MES RÉSEAUX SOCIAUX



## 8 FUDGE CHOCOLAT & COTTAGE CHEESE



PREP  
3H

CUISSON  
0 MIN

PORTIONS  
10

### INGRÉDIENTS

- 1 tasse de cottage cheese (env. 250 g)
- ½ tasse de pépites de chocolat noir (env. 100 g)
- 1 c. à soupe d'huile de coco
- 1 c. à soupe d'extrait de vanille

### INSTRUCTIONS

1. Mixe le cottage cheese jusqu'à obtenir une crème lisse.
2. Fais fondre le chocolat avec l'huile de coco au micro-ondes (30 sec à la fois).
3. Verse le chocolat fondu dans le cottage mixé et re-mixe.
4. Tapisse un petit moule de papier cuisson.
5. Verse la préparation et lisse à la spatule.
6. Place au frigo 2 à 3h jusqu'à ce que ce soit ferme.
7. Coupe en carrés et savoure !

**POUR 3 PORTIONS**

Protéines  
**10g**

Glucides  
**17g**

Lipides  
**16g**

Calories  
**268**



REJOINS MOI SUR MES RÉSEAUX SOCIAUX



# MERCI À TOI BON APPÉTIT !

## LA VIE EST TROP COURTE POUR SE PRIVER DE BONNS SNACKS

Merci d'avoir pris le temps  
d'investir dans ta santé —

C'est ce genre de recettes que mes élèves retrouvent sur mon appli, où plus de 350 idées les attendent pour varier leurs repas sans frustration. Cet e-book n'est qu'un petit aperçu... La suite se passe dans l'accompagnement Makeachamp

J'espère que ces recettes t'aideront à rendre tes collations plus simples et plus gourmandes.

Chaque fois que tu prends le temps de faire des choses pour toi tu te rapproches de ton objectif !



Coach Montoya  
*Coach sportif diplômée d'état*

