

*Simplicity*  
OF SUCCESS

*Astuces*

*&*

*Recettes*

*En route vers la meilleure version  
de vous-même!*

*Tout en vous faisant plaisir...*



# Félicitations



Si vous êtes là c'est que vous avez pris **LA** décision!  
Celle de penser à vous, de prendre soin de vous  
&  
de devenir celui/celle dont vous rêver.

Alors, avant d'entrer dans le vif du sujet,  
**félicitez-vous, soyez fière de vous**  
car le premier pas, celui de choisir d'être la meilleure version de soi-même,  
est le plus difficile.

A partir de maintenant **n'oubliez jamais ce moment**  
où vous vous êtes choisi(e).  
Durant les moments difficiles, remémorez-vous **LE** jour du **DÉCLIC**  
et le "**POURQUOI**" vous avez commencé!

# As tuces



# Vous avez en tête votre "Pourquoi" ...

... à présent fixez vous **des objectifs atteignables et réalisables.**

Vouloir perdre 20kg en 1 mois n'est ni l'un ni l'autre. Visez une perte de poids et de centimètres durables. Accordez-vous du temps, le droit à des petits écarts occasionnels et gardez à l'esprit que le chiffre sur la balance n'est pas le critère numéro 1 d'une remise en forme.

Et oui... le muscle pèse lourd... les métabolismes sont tous différents...  
Vous devez aussi "**vous tester et vous apprendre**".

Les pertes de poids trop rapide aboutissent majoritairement à une reprise encore plus conséquente.



## Notre conseil

**Doublez le temps** auquel vous avez pensé... cela vous laissera une marge d'action au lieu de vous demotivée.



## Conseils utiles

- ♥ **Hydratez-vous** beaucoup! (+ 2 litres par jour)
- ♥ **Pratiquez une activité!** Marcher 30 minutes par jour 4-5 fois par semaine est déjà une activité pour une personne totalement sédentaire.
- ♥ **Ne tombez pas dans les excès!** Se priver génère des frustrations provoquant des craquages!
- ♥ **Laissez-vous le temps!** Vous avez le droit d'avoir des jours "sans"
- ♥ **Accordez-vous des jours de récupération!** Le muscle se construit pendant ceux-ci et non durant vos séances de sport.
- ♥ **Parlez de votre projet autour de vous!** Le soutien de vos proches vous aidera dans votre démarche.
- ♥ **Acceptez les périodes de stagnation!** Elles font partie du processus!



# Remise en forme...

## ... les erreurs à ne pas commettre

- ✘ **Suivre un régime restrictif!** Votre corps a de nombreux besoins qu'il faut respecter et votre esprit ne doit pas être sous pression 24h/24h
- ✘ **Vouloir aller trop vite!** Plus la perte de poids est rapide, plus l'organisme aura tendance à reprendre.
- ✘ **Manger des plats préparés et autres produits transformés!** Ils contiennent majoritairement du sucre ajouté et des agents nocifs pour la santé. Ne vous fiez pas qu'aux calories sur l'emballage.
- ✘ **Négliger les facteurs annexes!** Émotions, stress font partie du quotidien et vous devez aussi travailler dessus pour atteindre votre objectif bien-être.
- ✘ **Supprimer les matières grasses!** Il y a le "**bon**" gras, qui apporte des nutriments nécessaires pour votre santé et il y a le "mauvais" gras (fast food)

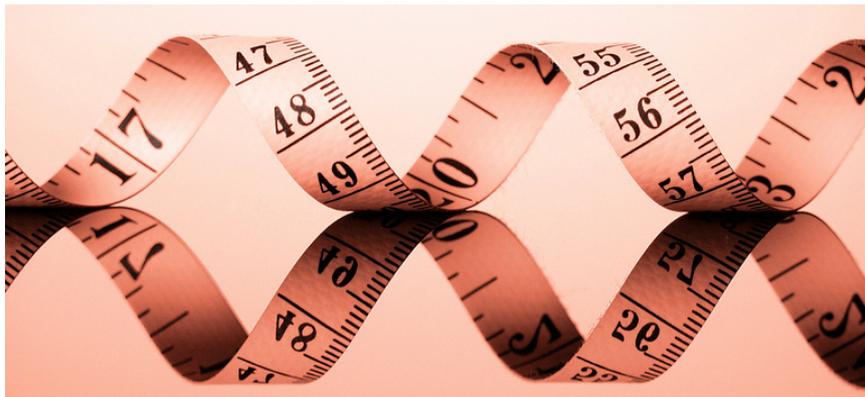


## Poids ou mensurations...

Le poids devrait être un de vos dernier indicateur et voici pourquoi...

Notre corps est composé de muscles, d'eau, de graisse, d'os, d'organes et autres tissus. Le muscle étant plus dense que la graisse il est par conséquent plus lourd, ce qui explique qu'on peut perdre une taille sans bouger d'un gramme! Il est donc très important de vous fier en premier à vos mensurations et de vous détacher de votre balance.

**Conseil:** prenez vos mensurations au début de votre remise en forme et notez votre évolution une fois par mois.



## L'importance des protéines

On les appelle les "**briques de la vie**", les protéines ont un rôle essentiel dans le bon fonctionnement de notre corps. Elles favorisent le développement musculaire et sont incontournables durant l'effort.

Si, durant une perte de poids vous diminuez trop cet apport, c'est du muscle que vous allez perdre et non du gras. De plus elles offrent un haut niveau de satiété, autre raison pour laquelle elles doivent être intégrées, de manière proportionnées, à chaque repas.

# Recettes



## Bowl yaourt protéiné

### Ingrédients

- 120g yaourt Grec 0% ou yaourt maison
- 20g de ProShape vanille
- 100g de céréales / muesli
- 200g de fruits à choix graines ou pépites de chocolat



### Préparation

Dans un bol mélangez le ProShape vanille avec 120g de yaourt Grec 0%  
Dispersez 100g de céréales à choix. Ajoutez des fruits et des graines.

Savourez avec un grand verre d'Activize.

Vous pouvez changer la saveur du ProShape et du yaourt et varier les fruits .

# Fruits marinés et yaourt protéiné

## Ingrédients

- fruits rouges
- myrtille
- Activize
- yaourt allégé
- ProShape vanille



## Préparation

Faites macérer une heure au frigo les fruits coupés en morceau dans un jus d'Activize (1dl et 4 cuillères d'Activize).

Mélangez du yaourt vanille ou nature allégé avec de la poudre de ProShape .  
Dans un bol ou une coupelle mettez le yaourt et ajouter les fruits.

Servez bien froid!

# Smoothie myrtille protéine

## Ingrédients

- 300ml de lait (à choix)
- 3 dosettes de **ProShape** vanille
- 100g de myrtilles



## Préparation

Dans un shaker versez le lait et mixez avec le **ProShape** .  
Une fois dilué ajoutez les fruits.

Ajoutez si vous désirez des glaçons et boire bien frais .

# Mug cake double chocolat protéiné

## Ingrédients

- 1/3 de banane très mûre
- 2 c.s de blanc d'œuf
- 2 c.s de lait
- 2 c. à thé de sirop d'érable 30 ml
- 2 c.s de farine
- 25g de ProShape chocolat
- 1/2 c. à thé poudre à lever
- 2 c.s de poudre de cacao
- 1 c.c de pépites de chocolat noir



## Préparation

Dans une tasse à café d'une contenance d'environ 375ml, écrasez la banane et intégrez le blanc d'œuf, le lait et le sirop d'érable.

Ajoutez les ingrédients secs et les pépites de chocolat puis mélangez délicatement.

Cuire la préparation au micro-ondes environ 1 minute ou jusqu'à ce que le gâteau soit cuit mais toujours légèrement fondant au centre .

# Boules protéinées

## Ingrédients

- 250g flocons d'avoine
- 200g d'un mélange de noix, pépites chocolat à choix
- 40g miel
- 200g beurre de cacahuètes
- 50g **ProShape**



## Préparation (environ 45 boules)

Dans un grand bol mélangez ensemble les flocons d'avoine , le mix de noix et chocolat et le **ProShape**. Ajoutez progressivement le beurre de cacahuètes et le miel.

Formez, avec une cuillère ou à la main, des petites boules que vous disposez sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Placez au frigo 1 heure et régalez vous.

# Cookies pommes vanille protéines

## Ingrédients

- 30g Proshape vanille
- 1/4 c.à.c sel
- 1 oeuf
- huile de tournesol
- 70g sucre de coco
- 60g compote de pommes
- 70g pépites de chocolat noir



## Préparation

Préchauffez le four à 180 °C.

Bien mixer au mixeur 150g de flocons d'avoine. Dans un saladier, mélangez rapidement les flocons d'avoine mixés et les 50g de flocons d'avoine entiers, la poudre de protéines et le sel.

Dans un autre saladier, versez l'œuf, l'huile, le sucre de coco et la compote de pommes puis remuer jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Verser les ingrédients liquides dans les ingrédients secs et bien mélanger. Incorporez délicatement les pépites de chocolat.

Avec une cuillère, séparer la pâte en 7 petits tas sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé.

Enfournez les cookies pour environ 10-12 minutes. Ils doivent être dorés..

# Muffin-cookies à la noix de coco protéinés

## Ingrédients

- 50g de **ProShape** vanille
- 40g de farine de coco ou à choix
- 3g de levure chimique
- 20g de noix de pécan
- 15g de copeaux de noix de coco
- 150ml de lait de soja ou à choix
- 1 œuf



## Préparation

Préchauffez le four à 170°C.

Cassez grossièrement les noix de pécan.

Dans la saladier, mélangez les protéines avec la farine de coco et la levure. Ajoutez l'œuf, le lait et mélangez de nouveau jusqu'à obtenir une pâte assez épaisse. Incorporez les noix de pécan et les copeaux de coco et formez 8 boules de pâte.

Déposez-les sur la plaque de cuisson, aplatissez-les légèrement et enfournez 15 minutes.

# Healthy Cookies

## Ingrédients pour 8 petits cookies

- 100g de flocon d'avoine
- 2 bananes bien mûres des fruits secs, fruits ou pépites de chocolat noir



## Préparation

Écrasez les bananes pour en faire une purée

Ajoutez les flocons d'avoine, et les fruits secs / fruits / pépites de chocolat

Formez des boules et mettez les sur du papier sulfurisé

Faire cuire pendant 15-20 minutes

# Muffins à la citrouille protéinés

## Ingrédients

- 80 gr de farine d'amande
- 60 gr de ProShape vanille
- 1/2 c.s d'épices (cannelle , gingembre, noix de muscade)
- 1/2 c. à thé de levure chimique
- 3 gros œufs
- 240 gr de citrouille mixée
- 1/2 cuillère à soupe d'extrait de vanille



## Préparation

Préchauffez un four à 180°C et mettez des caissettes en papier dans un moule à muffins.

Mélangez les ingrédients secs ensemble dans un grand bol.

Incorporez au fur et à mesure les œufs, la citrouille et l'extrait de vanille.

Remuez jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Versez la pâte dans chaque moule aux 3/4 environ.

Cuire au four de 23 à 26 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient bien cuits et que les dessus soient dorés.

# Muffins protéinés à la fraise

## Ingrédients

- 100g ProShape vanille
- 100g de farine
- 1 c.c de poudre à lever
- 180ml de lait d'amande vanille non sucré
- 50g de beurre léger
- 110g de yaourt Grec allégé vanille
- 2 œufs
- 150g de fraises coupées en morceaux



## Préparation

Mélangez les ingrédients secs dans un grand bol et assurez-vous que la farine est complètement incorporée.

Ajoutez graduellement le lait, le yaourt, le beurre et l'œuf aux ingrédients secs. Remuez jusqu'à consistance lisse. Ajoutez les morceaux de fraises gentiment.

Remplissez les caissettes aux 3/4. Cuire au four de 20 à 22minutes

# Cupcakes protéinés tout chocolat

## Ingrédients

- 100g ProShape chocolat
- 60g de farine tout usage
- 42g de farine de noix de coco
- 1 cuillère à café de poudre à lever
- 180ml de lait d'amande vanille non sucré
- 50g de beurre léger
- 110g de yaourt Grec allégé vanille
- 1 œuf
- 100g de pépites de chocolat



## Préparation

Mélangez les ingrédients secs dans un grand bol et assurez-vous que la farine soit complètement incorporée. Ajoutez graduellement le lait, le yaourt, le beurre et l'œuf aux ingrédients secs.

Remuez jusqu'à consistance lisse. Ajoutez les pépites de chocolat dans la pâte à cupcake. Remplissez les caissettes aux 3/4.

Cuire au four de 20 à 22 minutes

## Glaçage

- Mélangez
- 120g philadelphia allégé
- 50g de yaourt allégé
- 1 mesure de ProShape vanille

Décorez vos cupcakes à votre guise .

# Cupcakes anniversaire protéinés

## Ingrédients

- 100g ProShape vanille
- 60g de farine tout usage
- 42g de farine de noix de coco
- 1 c.c de poudre à lever
- 180ml de lait d'amande vanille non sucré
- 50g de beurre léger
- 110g de yaourt Grec allégé vanille
- 1 œuf
- 1 c.s de confettis (sucre coloré) en option



## Préparation

Mélangez les ingrédients secs dans un grand bol et assurez-vous que la farine soit complètement incorporée. Ajoutez graduellement le lait, le yaourt, le beurre et l'œuf aux ingrédients secs.

Remuez jusqu'à consistance lisse. Mettre les confettis dans la pâte à cupcake.

Remplissez les caissettes aux 3/4.

Cuire au four de 20 à 22 minutes

## Glaçage

- Mélangez
- 120g philadelphia allégé
- 50g de yaourt allégé
- 1 mesure de ProShape vanille

Ajouter du colorant rose ou à choix et décorez avec des confettis & décorez vos cupcakes à votre guise.

## Glace « beauty »

### Ingrédients

- 2 c.c de beauty de l'eau minérale
- + moules à glaces



### Préparation

Mélangez le beauty à de l'eau et mettez le dans des récipients à glace. Mettez-le au congélateur minimum 12 heures .



# Yaourt glacé protéiné et fruits rouges

## Ingrédients

Pour 1 tasse

- 150g de yaourt allégé ou yaourt Grec vanille
- 10g de ProShape vanille
- 50g de fruits rouges
- 1 c.c de sucre



## Préparation

Mélangez le yaourt avec le ProShape vanille, placez-le dans un verre.

Y ajouter les fruits rouges et la cuillère de sucre.

Placez au congélateur pour minimum 6 heures .

# Crêpes légères et protéinées

## Ingrédients

- 2 doses de ProShape à choix
- 50 gr de farine
- 2 œufs
- 1 pincée de sel
- 20 gr de beurre



## Préparation

Mettez la farine dans un saladier avec le sel et le ProShape. Faites un puits au milieu et versez-y les œufs. Commencez à mélanger doucement.

Quand le mélange devient épais, ajoutez le lait froid petit à petit.

Quand tout le lait est mélangé, la pâte doit être assez fluide. Si elle vous paraît trop épaisse, rajoutez un peu de lait. Ajoutez ensuite le beurre fondu refroidi, mélangez bien.

Faites cuire les crêpes dans une poêle chaude (par précaution légèrement huilée si votre poêle à crêpes n'est pas anti-adhésive). Versez une petite louche de pâte dans la poêle, faites un mouvement de rotation pour répartir la pâte sur toute la surface.

Laissez cuire environ une minute de ce côté et la crêpe est prête.

# Pancakes légers et protéinés

## Ingrédients

- 2 c.s de ProShape vanille
- 2 c.s de farine
- 2 œufs
- 1 c.c de poudre à lever du lait à doser selon vos envies



## Préparation

Mélangez les ingrédients secs avec les jaunes d'œufs. Ajoutez du lait.

Battez les blancs en neige et rajoutez-les à la préparation pour des pancakes bien fluffy.

Formez des ronds de pâte dans une poêle chaude jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés de chaque côté.

Ajoutez un peu de sirop d'érable ou de chocolat fondu et savourez.

# Gaufres légères et protéinées

## Ingrédients

- 2 œufs
- 80g farine d'épeautre ou avoine instantanée
- 50g ProShape
- 1 c.à.c levure chimique
- 1 c.à.c extrait de vanille
- 140ml lait



## Préparation

Dans un saladier, mélangez les flocons d'avoine, le ProShape, les oeufs, l'extrait de vanille et la levure chimique. Ajoutez progressivement le lait jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Cuire les gaufres dans un gaufrier. Regalez vous!

## Cake « pain mouillé »

### chocolat banane protéiné



#### Ingrédients

- 100g flocons d'avoine moulus
- 80g ProShape chocolat
- 2 c.à.c. cannelle
- 2 c.à.c. levure chimique
- 2 bananes bien mûres
- 2 blancs d'œufs
- 110g compote de pomme sans sucre
- 60ml lait demi-écrémé
- 40g noix concassées

#### Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un saladier, mélangez les flocons d'avoine, le ProShape, la cannelle et la levure chimique.

Dans un autre saladier, écrasez les bananes à l'aide d'une fourchette puis les mélanger avec les blancs d'œufs, la compote de pomme et le lait.

Mélangez les contenus des deux saladiers et travaillez jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Concassez les noix.

Mettre au four 45-50 minutes.

# Gâteau carotte santé et protéiné

## Ingrédients

- 230g farine
- 310g yaourt Grec 0% ou fromage blanc
- 60g ProShape vanille
- 250g carottes râpées
- 100g sucre de coco
- 60ml huile d'arachides
- 3 oeufs
- 70g raisins secs
- 2 c. à thé de poudre à lever
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 2 c.s d'épices au spéculoos
- 1 c. à thé de poudre de gingembre
- 1/2 c. à thé de sel
- 300g philadelphia light
- 4 c. à s miel



## Préparation

Préchauffez le four à 180°C.

D'abord, épluchez et râpez les carottes. Puis, mélangez les carottes râpées, le fromage blanc, l'huile d'arachides, le sucre de fleur de coco, l'extrait de vanille et la protéine liquide à l'aide d'un robot cuisine.

Mélangez dans un bol la farine avec 45g ProShape, la poudre à lever, la poudre de gingembre, les épices pour spéculoos et le sel. Ajoutez peu à peu le mélange de farine d'avoine au mix dans le robot cuisine et mélangez jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Ajoutez les raisins secs. Mettez du papier cuisson dans un moule à charnière et graissez le. Versez la pâte dans la moule et placez-le au four pendant 60 min. Si le cake est complètement refroidi, vous préparez le glaçage.

## Glaçage

Mélangez 300g de fromage philadelphia, 15g de ProShape et 4 c. à s. de miel pour le glaçage et répartissez ce mélange sur le gâteau .

Mettez le cake quelques heures au réfrigérateur.

## Gâteau ananas

### Ingrédients

- 2 doses de ProShape coco
- 2 C à S de farine de pois chiche bombée
- 2 C à S de farine de coco bombée
- 1 cuillère à café de levure
- 2 oeufs
- lait végétal



### Préparation

Préchauffez le four à 200°C.

Mélangez les alliments sec. Rajoutez 2 œufset vous fouettez pour éliminer les grumeaux et du lait végétal pour une pâte onctueuse.

Dans un plat, vous beurrez avec de l'huile de coco.

Vous ajoutez la moitié de la pâte, vous répartissez vos morceaux d'ananas et vous rajouter le reste de la pâte

Au four à 200 degrés pendant 20 minutes et c'est prêt.

Bonne dégustation!

# Gâteau tarte pommes et cannelle protéiné

## Ingrédients

- 2 pommes pelées et tranchées finement
- jus de 1/2 citron
- 80g sucre brun plus 2 c.s
- 220g de farine
- 3/4 c. à thé de poudre à lever
- 1 c.c de sel
- 2 c.c de cannelle
- 1/4 c.c de muscade
- 115g de beurre ramolli
- 150g de sucre granulé
- 2 gros œufs
- 1 c.c d'extrait de vanille pure
- 70g ProShape à la vanille sucre et cannelle mélangés pour saupoudrer



## Préparation

Préchauffer le four à 180 ° et graissez un moule

Dans un grand bol, mélangez les pommes, le jus de citron et 2 cuillères à soupe de sucre brun. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique, le sel, la cannelle et la muscade.

Dans un autre bol, battez ensemble le beurre, le sucre granulé et la 1/2 tasse de sucre brun restante jusqu'à consistance légère. Ajoutez les œufs un à un en battant bien après chaque ajout. Ajoutez la vanille et mélanger jusqu'à homogénéité. Ajoutez la moitié des ingrédients secs aux ingrédients humides, en battant jusqu'à ce qu'ils soient juste combinés. Versez le mélange protéiné et mélangez jusqu'à incorporation complète. Ajoutez le reste des ingrédients secs et remuez jusqu'à ce qu'ils soient juste combinés. Versez la pâte dans le moule préparé et disposez les pommes sur le dessus en spirale, en superposant légèrement les couches. Saupoudrez du mélange sucre cannelle.

Cuire au four jusqu'à ce qu'un couteau piqué au milieu en ressorte propre, environ 1 heure.

# Soyez créatif

Pour chaque recette vous pouvez remplacer la saveur du **ProShape** par une de nos différentes possibilités . Vous pouvez remplacer la poudre à lever contre de la poudre à lever sans gluten. La farine peut aussi être changée ainsi que le lait .

Mais **TOUTES les recettes** de cet E-book ont été testées et approuvées.

*Prenez plaisir à cuisiner*

*et régalez-vous.*

