



fitforme



10
recettes

Mini livre de recettes WLS

De délicieuses recettes riches en
protéines pour plus d'équilibre après
une chirurgie bariatrique

Pourquoi ce livre de recettes ?

La chirurgie bariatrique est une étape extrêmement courageuse vers une vie plus saine et plus équilibrée. Vous pouvez en être très fier.ère ! Cependant, beaucoup de choses changent en même temps. Non seulement l'aspect physique de votre corps, mais aussi l'absorption des vitamines et des minéraux et la façon dont vous supportez la nourriture. Certains de ces changements sont permanents. D'autres, comme les intolérances alimentaires, sont généralement temporaires.

Pour de nombreuses personnes, les habitudes alimentaires constituent l'un des changements les plus radicaux après l'opération. Il s'agit de répartir de petites portions tout au long de la journée et de séparer les aliments et les boissons. En plus, il est important de tenir compte des nutriments comme les protéines et le calcium, car vous les absorbez moins après une réduction de l'estomac.

Adopter de nouvelles habitudes alimentaires peut sembler compliqué, surtout si vous venez d'être opéré. Vous vous demandez peut-être quels sont les meilleurs aliments à consommer après l'intervention. Comment obtenir suffisamment de protéines ? Et comment préparer des repas sains, simples et délicieux ? Ce livret de recettes a été spécialement conçu pour vous aider. Parce que manger sainement ne doit pas être difficile. En fait, c'est amusant et délicieux !

Les 10 recettes ont été sélectionnées par des diététiciens et sont parfaitement adaptées à la chirurgie bariatrique et à ses différentes phases. Vous trouverez de l'inspiration pour le petit-déjeuner, le déjeuner, le dîner, le dessert et les en-cas. Chaque recette comprend les valeurs nutritionnelles, ce qui vous permet de savoir ce que vous consommez et en quelle quantité.

En général, vous pouvez manger ces plats sans problème. Cependant, chaque individu est unique et peut réagir différemment à la chirurgie. Prenez le temps d'explorer ce qui vous convient. Essayez une recette, commencez par une petite bouchée et voyez comment votre corps réagit.

Vous avez besoin d'aide ? N'oubliez pas que nous sommes toujours là pour vous.

Bon appétit !

FitForMe

CONTENU

Petit-déjeuner

Flocons d'avoine cuits au four	6
Pain nutritif aux noix.....	8

Déjeuner

Wrap de pois chiches avec tzatziki.....	12
Soupe chinoise aux tomates avec poulet et lamelles d'omelette.....	14

Dîner

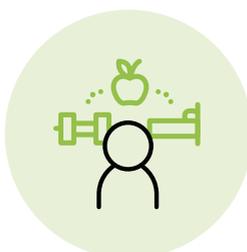
Tofu mariné avec légumes et nouilles.....	20
Stroganoff avec boulettes de viande.....	22

Dessert

Tarte au citron rafraîchissante.....	26
Pudding aux graines de chia avec des pommes chaudes et de la cannelle.....	28

En-cas

Barre de muesli saine.....	32
Délicieuses gaufres au fromage.....	34



Have a flippin' great day!



PETIT-DÉJEUNER



FLOCONS D'AVOINE CUITS AU FOUR AVEC DES PROTÉINES DE LA PURE WHEY PROTEIN

Ingrédients pour 6 portions :

- 40 grammes de Pure Whey Protein Vanille ou nature
- 4 bananes
- 100 grammes de flocons d'avoine
- 20 grammes de cacao en poudre
- 4 blancs d'œufs
- 4 cuillères à café de levure chimique
- ½ cuillère à café d'édulcorant liquide
- 400 grammes de fromage blanc aromatisé à la noix de coco (à base de plantes)
- Pincée de sel
- 35 grammes de pépites de cacao noir
- 15 grammes de râpe de noix de coco.



Valeurs nutritionnelles par portion :

Énergie	319 kcal
Lipides	6.3 grammes
Dont saturés	3.7 grammes
Glucides	41.6 grammes
Dont sucres	24.7 grammes
Fibres	5.5 grammes
Protéines	21.8 grammes

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Mélanger la Pure Whey Protein, les bananes, les flocons d'avoine, le cacao en poudre, les blancs d'œufs, la levure chimique, l'édulcorant, la moitié du fromage blanc et une pincée de sel dans un bol. Broyer finement à l'aide d'un batteur à main ou mélanger le tout dans un mixeur.
3. Verser la moitié du mélange dans un plat à four de 15x20 cm. Ajouter le reste du fromage blanc et recouvrir avec l'autre moitié du mélange avoine-banane.
4. Saupoudrer de grenailles de cacao ou de gouttes de chocolat.
5. Cuire au milieu du four pendant 30 minutes.
6. Sortir le plat du four, décorer avec le râpé de noix de coco et laisser refroidir pendant environ 10 minutes avant de servir."

- ASTUCE** · Vous avez peu de temps le matin ? Préparez les flocons d'avoine cuits au four la veille.
- Répartissez le plat dans des barquettes et congelez-les. Vous pouvez décongeler 1 barquette (1 portion) pendant la nuit. Vous préférez le manger chaud ? Réchauffez le pendant 15 minutes au micro-ondes (350 watts et 160 degrés).
 - Vous pouvez également manger des flocons d'avoine cuits au four pendant la période liquide qui suit l'opération.



PAIN NUTRITIF AUX NOIX

Ingrédients pour 1 pain (environ 14 tranches) :

- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- 40 grammes de graines de sésame et 1 cuillère à soupe supplémentaire pour l'extérieur du pain
- 80 grammes de graines de lin entières
- 80 grammes de pistaches non salées et non grillées
- 80 grammes d'amandes non salées et non grillées
- 40 grammes de graines de tournesol
- 40 grammes de graines de citrouille
- 30 grammes de canneberges séchées
- 30 grammes d'abricots séchés
- 80 grammes de farine d'amande
- 4 œufs
- Pincée de sel



Valeurs nutritionnelles par tranche :	
Énergie	196 kcal
Lipides	14.2 grammes
Dont saturés	1.7 grammes
Glucides	4.9 grammes
Dont sucres	3 grammes
Fibres	3.9 grammes
Protéines	8 grammes

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Graisser un moule à gâteau avec 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol. À l'aide d'un pinceau, étaler et saupoudrer les graines de sésame sur les côtés. Cela donnera au pain une belle croûte.
3. Mélanger soigneusement tous les autres ingrédients dans un bol et verser le mélange dans le moule de 15 x 20 cm.
4. Placer le moule au milieu du four et faire cuire le pain pendant 35-40 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit.
5. Placer ensuite le pain sur une grille pour qu'il refroidisse. Couper le pain en tranches.

- CONSEILS**
- Vous pouvez facilement préparer ce pain aux noix un jour à l'avance.
 - Vous pouvez aussi congeler le pain par tranches.
 - Également délicieux avec du fromage frais allégé ou du fromage à tartiner allégé pour un effet de satiété et un apport supplémentaire en protéines.





Pour plus de recettes et
d'inspiration pour un mode
de vie sain après la chirurgie,
[téléchargez l'application](#)
[gratuite BariBuddy !](#)



Love at first bite



DÉJEUNER

WRAP AUX POIS CHICHES ET AU TZATZIKI

Ingrédients pour 4 portions :

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 cuisses de poulet
- 1 boîte de pois chiches (400 grammes)
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- Poivre et sel au goût
- 4 wraps complets
- Laitue romaine
- Quelques brins d'aneth frais finement haché

Pour le Tzatziki :



- 1 concombre
- 225 grammes de yaourt grec à 2%
- 2 cuillères à café de jus de citron vert, éventuellement d'une bouteille
- 2 gousses d'ail pressées
- 20 grammes de Pure Whey Protein Natural
- Poivre et sel selon les goûts
- Un bouquet d'aneth frais finement haché.



Valeurs nutritionnelles par wrap :

Énergie	652 kcal
Lipides	14.9 grammes
Dont saturés	4.5 grammes
Glucides	52.4 grammes
Dont sucres	4.3 grammes
Fibres	18 grammes
Protéines	56.4 grammes

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 160 degrés.
2. Placer une feuille de papier sulfurisé sur une plaque de cuisson et y déposer les cuisses de poulet. Égoutter la boîte de pois chiches et la répartir sur la plaque de cuisson. Ajouter l'huile d'olive, la coriandre, le cumin, le poivre et le sel, et bien faire pénétrer les épices dans le poulet et les pois chiches.
3. Placez la plaque au four et faites cuire le poulet et les pois chiches pendant 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et cuits.
4. Pendant ce temps, préparer le tzatziki. Râper grossièrement le concombre dans une passoire. Essorer le concombre râpé dans un torchon pour éliminer l'excès d'humidité.
5. Mettre le yaourt grec dans un bol. Ajouter le concombre, le jus de citron vert, l'ail, la Pure Whey Protein, le poivre, le sel et l'aneth haché, et bien mélanger.
6. Une fois le poulet cuit, retirer la plaque du four et laisser le poulet refroidir légèrement, puis l'effilocheur en lanières.
7. Tartiner un wrap complet de tzatziki et le recouvrir de poulet et de pois chiches. Enfin, saupoudrer d'aneth frais et plier ou rouler le wrap.

CONSEILS

- Délicieux avec du poulet fumé, du saumon fumé, des falafels (faits maison) ou du thon en conserve dans l'eau.
- Vous préférez la cuisine végétarienne ? Optez pour des morceaux de poulet végétariens.
- Enveloppez les wraps dans du papier aluminium pour les emporter avec vous. Pratique pour le travail ou en déplacement !



SOUPE CHINOISE AUX TOMATES AVEC POULET ET LAMELLES D'OMELETTE

Ingrédients pour 4 portions :

- 1 cuillère à soupe d'huile
- 4 cuisses de poulet
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail pressées ou finement hachées
- 2 petites boîtes de concentré de tomates de 70 grammes chacune
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 2 cuillères à soupe bombées de farine
- 1 litre de bouillon de poulet
- 200 millilitres d'eau
- 1 boîte (400 grammes) de tomates pelées dans leur jus
- 150 grammes de lentilles rouges ou corail
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 4 cuillères à soupe de sirop de gingembre
- Poivre à volonté
- 2 oignons nouveaux coupés en fines lamelles



Pour les lamelles d'omelette :

- 1 cuillère à café d'huile de sésame
- 3 cuillères à soupe de lait écrémé ou de lait de soja
- 2 œufs
- Poivre et sel à volonté

PRÉPARATION

1. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et faites-y dorer les cuisses de poulet de tous les côtés. Les retirer de la poêle et les mettre de côté dans une assiette.
2. Faire revenir l'oignon et ajouter l'ail, en veillant à baisser le feu pour que l'ail ne brûle pas.
3. Incorporer le concentré de tomates et le faire cuire pour en réduire l'acidité, puis ajouter la farine. Faire cuire à feu moyen en remuant continuellement.
4. Ajouter un quart du bouillon et fouetter pour éliminer les éventuels grumeaux. Porter à ébullition et ajouter progressivement le reste du bouillon en remuant bien. Ajouter 200 millilitres d'eau pour éclaircir la soupe si nécessaire, puis ajouter la boîte de tomates pelées.
5. Rincer soigneusement les lentilles à l'eau froide et les ajouter à la soupe avec les cuisses de poulet.
6. Lorsque la soupe commence à bouillir, la laisser mijoter pendant au moins 20 minutes.



Continuer à la page suivante →

7. Pendant ce temps, créer les lamelles d'omelette. Faire chauffer l'huile de sésame dans une petite poêle.
8. Fouetter les œufs avec le lait, le poivre et le sel dans un bol et ajouter délicatement le mélange dans la poêle chaude.
9. Cuire l'omelette jusqu'à ce qu'elle soit dorée et bien cuite des deux côtés. La laisser refroidir avant de la rouler et de la couper en lanières, pour éviter qu'elle ne se casse.
10. Retirer les cuisses de poulet de la poêle et les laisser refroidir.
11. Pendant ce temps, assaisonner la soupe avec le vinaigre, le sirop de gingembre, le poivre fraîchement moulu et le sel si désiré.
12. Mixer la soupe à l'aide d'un batteur à main jusqu'à obtenir la consistance souhaitée, soit complètement lisse, soit avec quelques morceaux.
13. Déchiqueter les cuisses de poulet en lanières et les ajouter à la soupe.
14. Servir la soupe dans un bol et la garnir d'oignons nouveaux et de lamelles d'omelette.



Valeurs nutritionnelles par bol de soupe avec omelette :

Énergie	465 kcal
Lipides	15.5 grammes
Dont saturés	4.9 grammes
Glucides	40.6 grammes
Dont sucres	19.3 grammes
Fibres	11.5 grammes
Protéines	36.8 grammes



CONSEILS

- Créez et fabriquez une soupe végétarienne en utilisant des morceaux de poulet végétarien. Ils n'ont pas besoin d'être cuits.
- Congelez facilement la soupe dans des sacs zippés pour obtenir des packs plats, qui prennent peu de place au congélateur.
- Ajoutez une poignée de germes de soja à la soupe pour une touche orientale.
- Cette soupe est parfaite pendant la phase liquide. Mixez la soupe avec le poulet jusqu'à ce qu'elle soit lisse à l'aide d'un mixeur plongeant, de manière à ce qu'il ne reste aucun morceau. Si vous le souhaitez, n'ajoutez pas les lamelles d'omelette.

Vous avez
une question
ou besoin d'un conseil
personnalisé ? N'hésitez
pas à nous en faire part
et à nous [contacter](#).
Notre équipe se fera un
plaisir de vous
aider.

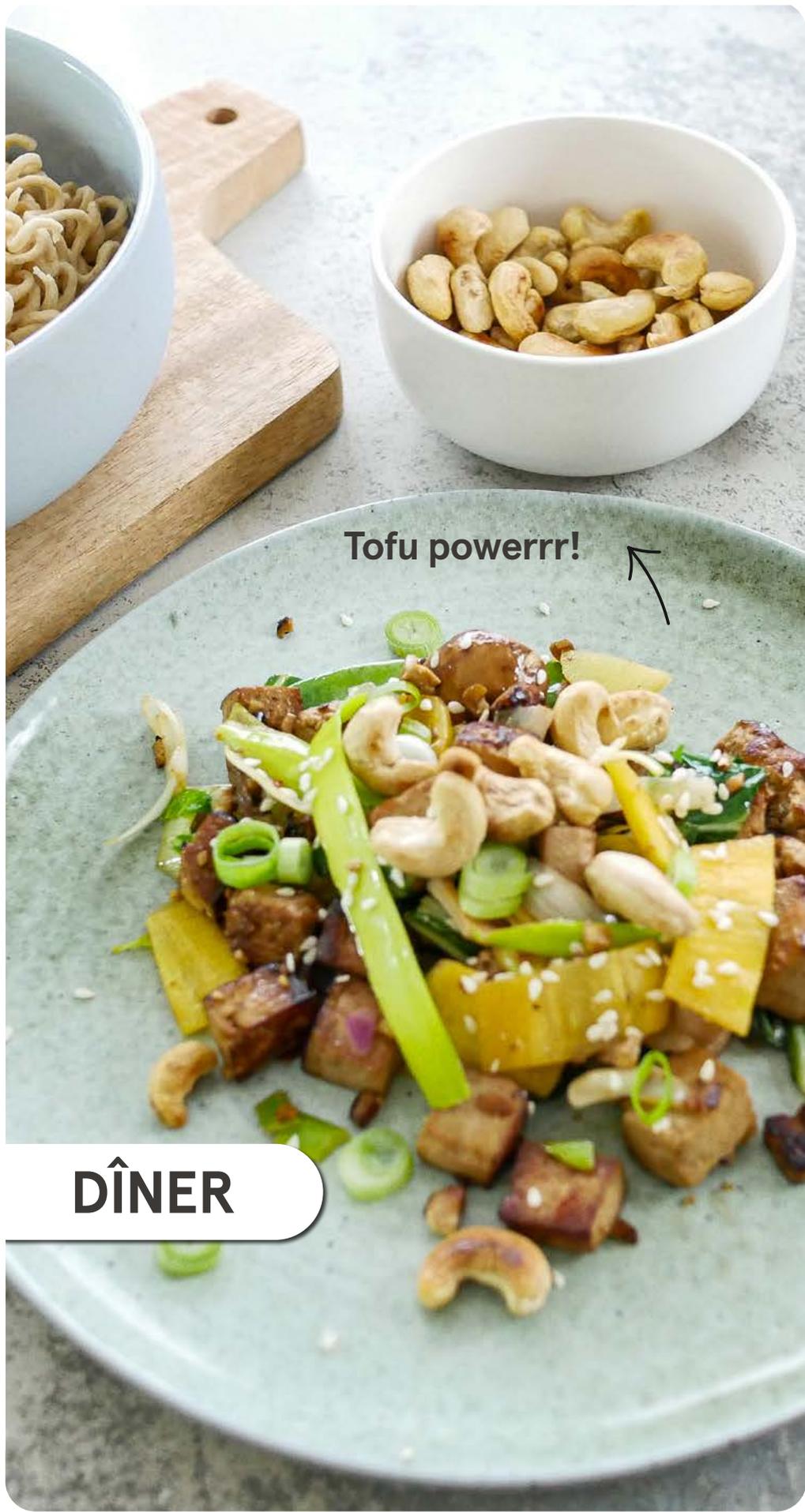


[Cliquez ici](#)
et obtenez des
conseils personnalisés
de la part de l'un de nos
nutritionnistes.

Tofu powerrr!



DÎNER



TOFU MARINÉ AUX LÉGUMES ET AUX NOUILLES COMPLÈTES

Ingrédients pour 4 portions :

- 500 grammes de tofu
- 1 gousse d'ail finement hachée
- 1 cm de gingembre frais pelé et finement haché
- 3 cuillères à soupe de sauce soja douce (ketjap)
- 2 cuillères à soupe de sauce chili
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 300 grammes de nouilles complètes
- 500 grammes de légumes asiatiques
- Poivre et sel
- 2 oignons de printemps coupés en fines lamelles
- 75 grammes de noix de cajou
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame



Valeurs nutritionnelles par portion :

Énergie	485 kcal
Lipides	17.7 grammes
Dont saturés	3 grammes
Glucides	51 grammes
Dont sucres	12.3 grammes
Fibres	9 grammes
Protéines	25 grammes

PRÉPARATION

1. Couper le tofu en petits cubes et les mélanger avec l'ail, le gingembre, la sauce soja et la sauce chili dans un bol ou un sac hermétique. Bien mélanger et laisser mariner pendant au moins 30 minutes. Plus vous laissez mariner longtemps, plus les saveurs s'imprègnent dans le tofu. Vous pouvez également le faire la veille.
2. Faire chauffer l'huile dans un wok et faire frire les morceaux de tofu égouttés jusqu'à ce qu'ils soient dorés à feu moyen.
3. Préparer les nouilles selon les instructions du pack.
4. Placer les noix de cajou dans une poêle chaude et sèche et les faire griller jusqu'à ce qu'elles soient brunes et croustillantes, à feu moyen.
5. Une fois que le tofu est bien doré, ajouter les légumes. Assaisonner de poivre et de sel. Ajouter un peu de la marinade égouttée si le mélange semble trop sec.
6. Égoutter les nouilles et remplir une assiette avec le tofu, les légumes et les nouilles. Garnir d'oignons nouveaux, de noix de cajou et de graines de sésame.

ASTUCES

- Essayez ce plat avec des lanières de poulet ou de bœuf à la place du tofu. Vous pouvez également les faire mariner dans un sac hermétique.
- Ajoutez des légumes selon vos goûts. C'est une excellente façon d'utiliser les restes du réfrigérateur !



STROGANOFF AUX BOULETTES DE VIANDE

Ingrédients pour 4 portions :

Pour le Stroganoff :

- 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 3 oignons, coupés en demi-rondelles épaisses
- 1 poivron, coupé en gros cubes
- 250 grammes de champignons de Paris, coupés en quatre ou en deux
- 1 petite boîte de concentré de tomates, 70 grammes
- 250 millilitres de bouillon de poulet
- 300 millilitres de crème fraîche légère
- 1 cuillère à café de moutarde de Dijon
- 4 cuillères à soupe de fécule de maïs
- Servir avec du riz brun.

Pour les boulettes de viande :

- 300 grammes de bœuf haché
- 1 échalote hachée
- 1 œuf
- 3 cuillères à soupe de chapelure
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à soupe de paprika en poudre
- Poivre et sel à volonté



Valeurs nutritionnelles par portion :

Énergie	309 kcal
Lipides	18.7 grammes
Dont saturés	7.5 grammes
Glucides	17.1 grammes
Dont sucres	8.2 grammes
Fibres	3.8 grammes
Protéines	17 grammes

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger le bœuf haché, l'échalote, l'œuf, la chapelure, la moutarde, le paprika en poudre, le poivre et le sel. Bien mélanger jusqu'à ce que le mélange soit uniforme.
2. Former des boulettes de la taille souhaitée et les faire dorer dans une poêle avec de l'huile de tournesol. Les retirer de la poêle et les mettre de côté dans une assiette.
3. Dans la même poêle, faire revenir les oignons, puis ajouter le poivron et les champignons. Incorporer le concentré de tomates et le faire cuire pour en réduire l'acidité.
4. Ajouter le bouillon de poulet et porter à ébullition. Remettre délicatement les boulettes dans la casserole et attendre la reprise de l'ébullition.
5. Incorporer la crème et la moutarde et laisser mijoter à feu doux pendant environ 15 minutes.
6. Pendant ce temps, faire cuire le riz brun selon les instructions du pack.
7. Mélanger la fécule de maïs avec 4 cuillères à soupe d'eau froide dans une tasse et l'incorporer à la sauce. Laisser le mélange de fécule de maïs mijoter doucement et remuer constamment jusqu'à ce que la sauce épaisse.
8. Servir le Stroganoff avec du riz brun dans une assiette.

CONSEILS

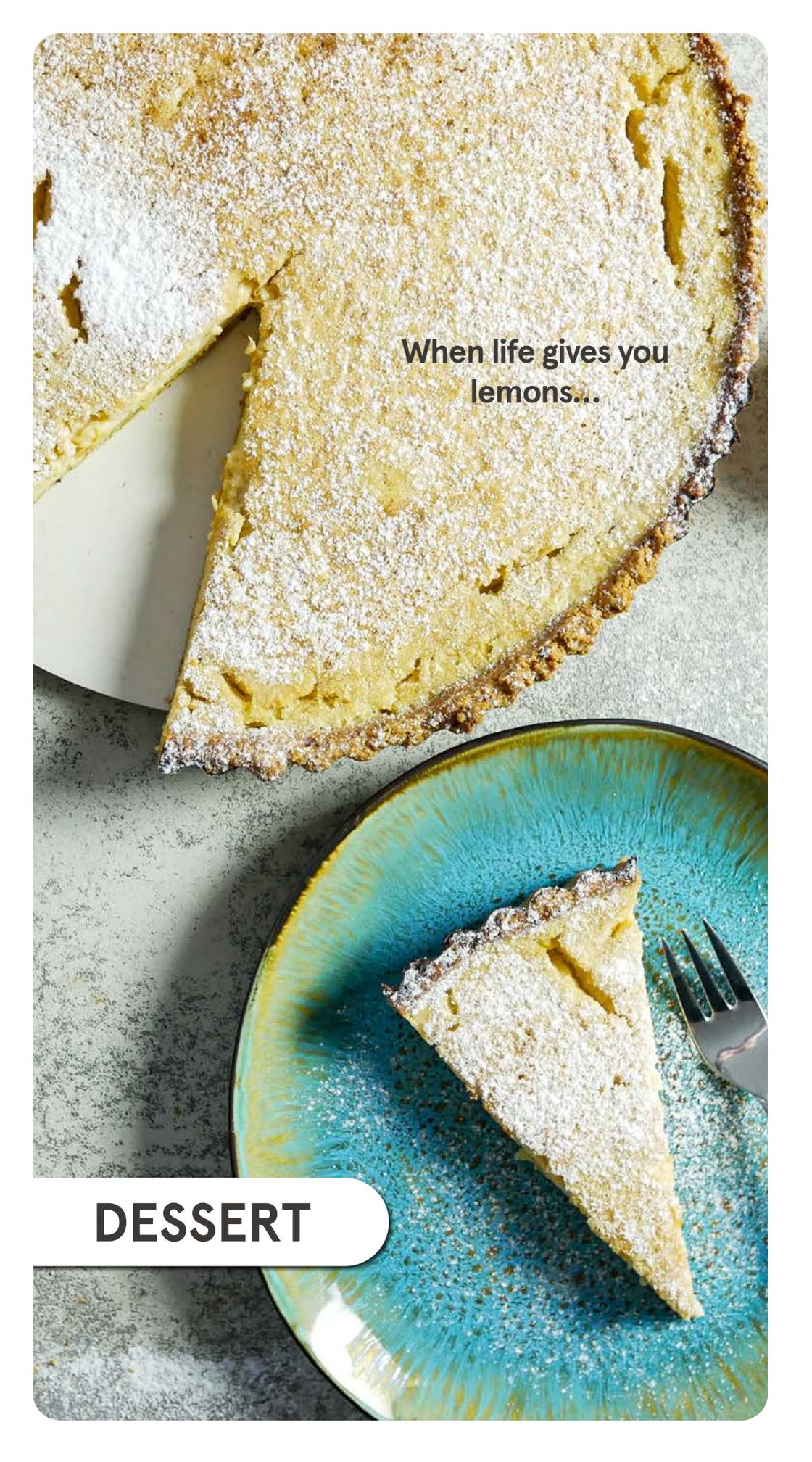
- Après une intervention chirurgicale, il se peut que vous ayez du mal à digérer le bœuf haché. Le bœuf haché combiné à la sauce pose souvent moins de problèmes.
- Vous pouvez également opter pour du hachis de poulet ou des boulettes de viande végétariennes déjà préparées au lieu du hachis de bœuf.
- Ce plat peut facilement être congelé.
- Préparez des boulettes supplémentaires pour les manger froides ou comme en-cas à un moment ultérieur.



Mon compte FitForMe gratuit

Commandez facilement,
modifiez les détails et
consultez les paiements avec
votre compte personnel
FitForMe.





When life gives you
lemons...

DESSERT

TARTE AU CITRON RAFRAÎCHISSANTE

Ingrédients pour la pâte :

- 50 grammes de pistaches moulues non salées
- 100 grammes de flocons d'avoine
- 50 grammes de beurre non salé
- 50 grammes de farine d'amandes
- 2 œufs
- 1 cuillère à café de levure chimique
- le zeste d'un citron
- une pincée de sel.

Ingrédients pour la garniture :

- 6 œufs
- 100 grammes d'édulcorant
- 250 millilitres de fromage frais léger
- Le zeste d'un citron
- Le jus de 3 citrons



Valeurs nutritionnelles par portion :

Énergie	196 kcal
Lipides	14.2 grammes
Dont saturés	1.7 grammes
Glucides	4.9 grammes
Dont sucres	3 grammes
Fibres	3.9 grammes
Protéines	11.7 grammes

PRÉPARATION

1. Préchauffer un four à chaleur tournante à 160 degrés.
2. Broyer finement les pistaches et les flocons d'avoine dans un robot.
3. Faire fondre le beurre dans une casserole ou au micro-ondes et le mélanger à la farine d'amande, aux pistaches moulues, aux flocons d'avoine, aux 2 œufs, à la levure chimique, au zeste de citron et à une pincée de sel.
4. Graisser un moule à tarte, presser la pâte dans le moule et former un bord surélevé.
5. Dans un bol, mélanger brièvement les 6 œufs, l'édulcorant et le fromage frais. Incorporer ensuite le zeste et le jus de citron.
6. Verser la garniture liquide sur la pâte et faire cuire la tarte au citron pendant environ 60 à 75 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien prise mais encore crémeuse. Testez la cuisson en pressant le centre de la tarte avec une cuillère. S'il est bien pris mais qu'il rebondit encore, la tarte est prête. Vérifiez à partir de 60 minutes et poursuivez la cuisson si le centre est trop mou.
7. Une fois la tarte refroidie, ajoutez l'édulcorant en poudre dans un tamis. Tapotez le tamis avec votre main pour saupoudrer la tarte d'une fine couche d'édulcorant en poudre.

Pour servir :
édulcorant en poudre



POUDING AU GRAINES DE CHIA AVEC DES POMMES CHAUDES ET DE LA CANNELLE

Ingrédients pour 2 portions :

- 160 millilitres de lait écrémé
- 30 grammes de graines de chia
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 pomme
- 1 cuillère à café de miel
- 1 cuillère à café de cannelle
- 4 cuillères à soupe de yaourt écrémé



Valeurs nutritionnelles par portion :

Energie	160 kcal
Lipides	4.9 grammes
Dont saturés	0.6 grammes
Glucides	18.3 grammes
Dont sucres	16.1 grammes
Fibres	6.5 grammes
Protéines	6.9 grammes

PRÉPARATION

1. Mélanger le lait, les graines de chia et l'extrait de vanille dans un bol. Mélangez-les, laissez reposer pendant 10 minutes et fouettez à nouveau pour éviter la formation de grumeaux. Laisser prendre au réfrigérateur pendant au moins 2 heures ou toute la nuit.
2. Couper la pomme en petits morceaux et les mettre dans une casserole avec le miel, la cannelle et un peu d'eau. Cuire pour ramollir la pomme en remuant constamment. Ajouter un peu plus d'eau si nécessaire pour éviter qu'elle ne colle.
3. Réduire la moitié de la pomme en compote et laisser l'autre moitié en morceaux.
4. Répartir dans deux verres, en commençant par le pudding au chia, suivi de la compote de pommes, du yaourt écrémé, et terminer par les morceaux de pommes chauds sur le dessus.

CONSEILS

- Ce plat convient à la phase 2 (aliments en purée). Réduisez les morceaux de pommes en purée à l'aide d'un mixeur plongeant.
- Rendez le plat plus riche en protéines en mélangeant une mesure de Pure Whey Protein dans le yaourt.
- Vous pouvez également préparer ce plat la veille.
- Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter des noix non salées.





Booster de protéines au café

Saviez-vous que vous pouvez aussi simplement ajouter de la Pure Whey Protein à une tasse de café ?

[Cliquez ici pour la recette !](#)





Holy muesli

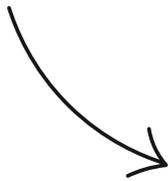


EN-CAS

BARRES DE MUESLI SAINES

Ingrédients pour 14 barres :

- 280 grammes d'amandes
- 30 grammes de graines de citrouille
- 70 millilitres de sirop d'agave
- 60 grammes d'huile de coco
- 3 gouttes d'extrait de vanille
- une pincée de sel
- 30 grammes de noix de coco râpée
- 30 grammes de graines de chanvre.



Valeurs nutritionnelles par barre :

Energie	205 kcal
Lipides	18.2 grammes
Dont saturés	5.3 grammes
Glucides	2.7 grammes
Dont sucres	0.9 grammes
Fibres	4.4 grammes
Protéines	5.7 grammes

PRÉPARATION

1. Broyer grossièrement les amandes et les graines de courge à l'aide d'un robot ménager.
2. Dans une casserole, mélanger le sirop, l'huile de coco, l'extrait de vanille et le sel, et les faire fondre ensemble à feu moyen.
3. Ajouter ensuite les amandes, les graines de courge, la noix de coco râpée et les graines de chanvre dans la casserole. Retirer du feu et bien mélanger, en veillant à ce que tout soit enrobé par le sirop et l'huile de coco.
4. Placez du film alimentaires dans un plat à four de 20x20cm sur le fond et les côtés et versez-y le mélange. L'étaler uniformément dans le plat et appuyer fermement avec une cuillère.
5. Réfrigérer le plat pendant au moins 2 heures. Découper ensuite en barres.

CONSEILS

- Créez de plus grandes quantités pour congeler les barres pour une utilisation ultérieure.
- Un en-cas pratique et nutritif pour les déplacements.
- Émiettez la barre comme un granola dans un yaourt ou un fromage frais pour une touche savoureuse.



DÉLICIEUSES GAUFRES AU FROMAGE

Ingrédients pour 6 gaufres :

- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- 50 grammes de mozzarella râpée
- 50 grammes de cheddar râpé
- 50 grammes de parmesan râpé
- Un bouquet de ciboulette hachée
- 2 cuillères à soupe de farine d'amande
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 2 œufs
- Spray de cuisson ou 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol pour graisser le gaufrier.



Valeurs nutritionnelles par gaufre :

Énergie	171 kcal
Lipides	13.5 grammes
Dont saturés	5.4 grammes
Glucides	0.6 grammes
Dont sucres	0.3 grammes
Fibres	0.7 grammes
Protéines	11.3 grammes

PRÉPARATION

1. Chauffer un gaufrier ou une poêle à frire.
2. Combiner tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
3. Une fois que le gaufrier est chaud, verser 2 cuillères à soupe du mélange dans chaque moule à gaufres. Faire cuire les gaufres pendant environ 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Continuez jusqu'à ce que vous ayez fait cuire 6 gaufres.
4. Laissez les gaufres au fromage refroidir un peu pour qu'elles deviennent encore plus croustillantes.

CONSEILS

- Les gaufres peuvent facilement être congelées, alors faites-en plusieurs fournées.
- Elles sont parfaites pour les en-cas à emporter.
- Préparez les gaufres avec le fromage de votre choix.
- Pas de gaufrier ou de poêle à frire ? Faites cuire les gaufres au four. Placez du papier sulfurisé sur une plaque de cuisson et faites-les cuire pendant environ 10 minutes à 180 degrés.
- Un des plats préférés des enfants !



FitForMe : pour une nouvelle vie équilibrée

FitForMe développe des multivitamines et des suppléments pour les personnes ayant subi une chirurgie bariatrique. Depuis plus de 18 ans, nous travaillons avec des médecins et des hôpitaux. Grâce à la recherche scientifique, nous connaissons vos besoins post-chirurgicaux et les carences courantes en vitamines et minéraux. C'est ainsi que nous nous assurons que nos produits tiennent leurs promesses : vous aider à rester en forme et équilibré.

Les personnes qui travaillent chez FitForMe sont des spécialistes, des scientifiques et des diététiciens, spécialisés dans la chirurgie bariatrique. Ils comprennent donc tout ce qui concerne la nutrition et la procédure et peuvent vous donner des conseils personnalisés. Après tout, une réduction de l'estomac est radicale. Il est donc important et réconfortant d'avoir le bon soutien.

Pour plus de recettes et d'inspiration, [cliquez ici](#) et inscrivez-vous comme plus de 100 000 autres personnes à notre courriel mensuel d'inspiration.

Suivez-nous et connectez-vous avec nous sur les médias sociaux !

 @FitForMe.fr |  @FitForMefr

Coordonnées de FitForMe

 info@fitforme.fr |  01 85 08 78 78