

Et si la vie devenait plus belle grâce à une alimentation plus saine, naturelle et savoureuse ? En tant que Coach en Nutrition, je vous propose de découvrir de nouveaux aliments, modes de préparation et d'organisation, qui pourraient bien changer votre quotidien.

Un programme sur mesure, fait uniquement pour vous et un suivi quotidien pour avancer ensemble ! Au revoir la routine, bonjour la gourmandise !



ENERGIE BALLS CHOCOLAT

10 energies balls environ

INGRÉDIENTS

- 150 gr de dattes dénoyautées
- 150 gr d'amandes blanches OU de noix de pécan
- 2 à 3 càs de poudre de cacao brut 100% (non sucré)
- 1 à 3 càs d'eau

POUR LE TOPPING

- 60 gr de noix de coco râpée

INSTRUCTIONS

1. A l'aide d'un robot mixeur puissant, mixez d'abord **grossièrement** les amandes OU les noix de pécan.
2. Ajoutez ensuite, dans le bol du robot mixeur, les dattes dénoyautées et le cacao en poudre.
3. Mixez jusqu'à obtention d'**une poudre** granuleuse.
4. Ajoutez ensuite 1 càs d'eau et mixez à nouveau. Dès que l'ensemble devient **une pâte collante**, c'est prêt!
5. Si la préparation est toujours à l'état de poudre, ajoutez une autre cuillère à soupe d'eau. Et ce, jusqu'à ce que l'ensemble devienne une pâte collante.
6. Prélevez des petites portions de pâte et confectionnez des petites boules en les roulant entre vos mains.
7. Roulez les petites boules dans la noix de coco râpée, préalablement répartie dans une assiette plate. Cette étape est optionnelle, vous pouvez très bien laisser vos bouchées telles quelles.
8. Déposez les **energy balls** dans une assiette, qui ira au réfrigérateur. Attendez minimum 1h avant de les déguster.



Pancakes 3 ingrédients sans gluten



INGRÉDIENTS

- 2 bananes bien mûres
- 2 oeufs
- 4 càs de flocons d'avoine
- 1 pincée de levure (ou de bicarbonate alimentaire+jus citron)
- En option : vanille, cannelle, pépites de chocolat...

INSTRUCTIONS

- Mettre tous les ingrédients dans un robot avec lame en S et mixer
- Huiler une poêle et y déposer des petits tas de pâte (1 cs)
- Cuire jusqu' à ce que des petites bulles apparaissent
- Retourner DÉLICATEMENT et cuire 1 minute environ
- Servir avec un peu de miel, des fruits frais, du yaourt....

Contact Facebook [Virginie Thijse](#)

Instagram [Food energy coaching](#)

www.foodenergycoaching.com