

Banana split pré-entraînement



*Cette collation simple et délicieuse est idéale **environ 2 heures avant une séance d'entraînement*** ! Elle combine des glucides pour vous fournir de l'énergie, ainsi qu'une légère touche de protéines pour vous soutenir jusqu'à votre séance. **Prête en moins de 5 minutes avec des ingrédients que vous avez déjà sous la main, elle se personnalise facilement selon vos envies.***

Une façon gourmande et nutritive de vous donner envie d'enfiler vos espadrilles plus souvent ! Pour plus d'inspiration, consultez [nos 20 idées de collations avant l'entraînement](#).

Préparation 5 min
Cuisson 0 min
Portions 1
Nutrition Facts (per serving)
Calories 310
Lipides 3
Glucides 55
Fibres 3
Protéines 16
Sodium 60

Ingrédients

- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature
- 45 ml (3 c. à soupe) de granola maison ou du commerce (ou de céréales croquantes/ flocons d'avoine)
- 15 ml (1 c. à soupe) de confiture au choix
- 15 ml (1 c. à soupe) de pépites de chocolat noir, facultatif

Préparation

1. Disposer les deux moitiés de banane côte à côte dans une assiette ou un bol allongé.
2. Déposer le yogourt au centre des moitiés de banane pour former la base du banana split.
3. Ajouter la confiture en la répartissant délicatement sur le yogourt.
4. Saupoudrer le granola (ou les céréales) et les pépites de chocolat.
5. Servir immédiatement.

Notes

Meilleur consommé immédiatement.

*Vous vous entraînez dans l'heure qui suit ? Retirez simplement le yogourt pour privilégier les glucides simples, qui sont généralement plus faciles à digérer juste avant l'effort.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec