



Quand les consommer ?

Avant – pendant – après l'activité physique ou en dessert chez les sportifs avec un besoin énergétique très important.

Pour 3 energy balls

La taille de la portion dépend du type d'activité physique, du profil de chacun et du moment où les energy balls sont consommées.

- 5g de protéines
- 18g de glucides
- 10g de lipides

Ingrédients pour 12 pièces

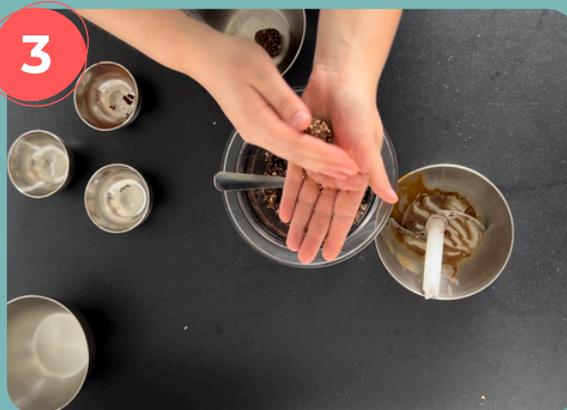
- 70g de dattes
- 5g de cacao amer
- 40g de flocons d'avoine
- 60g de pâte de noisette
- 2 c.à.c de graines de chia



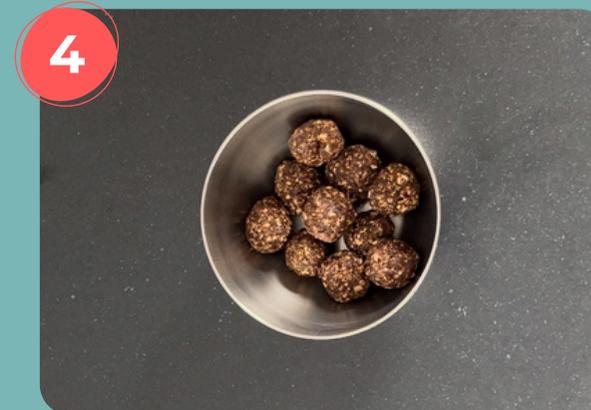
1 Rassembler et peser vos aliments, avant des les ajouter dans le bol mixer.



2 Mixer l'ensemble des ingrédients de manière à obtenir une pâte homogène.



3 Façonner des boules de pâte à la taille souhaitée dans la paume de vos mains.



4 Conserver dans un récipient au réfrigérateur (3 jours max) ou au congélateur.

Remarque : Si vous souhaitez les consommer dans le cadre d'une prise de masse musculaire, la recette peut être adaptée en incorporant de la WHEY (poudre de protéine de lactosérum). Les energy balls seront alors consommées idéalement 30 min avant ou après l'activité.