



NUTRILITE<sup>MD</sup>

# RECETTES AVEC LA PROTÉINE EN POUDRE ENTIÈREMENT VÉGÉTALE





# BOISSON FOUETTÉE ÉNERGÉTIQUE AUX TROIS BAIES

## INGRÉDIENTS

### Portions: 4

- 3½ tasses de yogourt à la vanille à faible teneur en gras
- 1 tasse de glaçons (environ 16 cubes)
- ⅓ de tasse de Protéine en Poudre Entièrement Végétale NUTRILITE<sup>MD</sup>
- ⅓ de tasse de fraises, lavées et équeutées
- ⅓ de tasse de bleuets
- ½ tasse de framboises

## DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

Très facile

## TEMPS DE CUISSON

Temps de préparation: 5 minutes

## PRÉPARATION

1. Mettez tous les ingrédients dans un mélangeur et mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
2. Servez immédiatement.
3. REMARQUE: Les fruits frais donneront une boisson fouettée plus épaisse.

## ÉCHANGES ALIMENTAIRES

1 produit laitier, 1½ fruit, 1 protéines (origine végétale).

**Taille de la portion:** Environ 1½ tasse ou 11,3 oz/334,2 ml

**Couleurs des phytonutriments:** Vert, rouge, pourpre/bleu.

**Option végétarienne:** Substituez du yogourt de soja pour le yogourt à la vanille.

## Valeur nutritive

Taille de la portion: ¼ de la recette (11,3 oz/334,2 ml).

Quantité par portion  
Calories 232,82  
Calories provenant des lipides (27%) 28,81

### % valeur quotidienne

<b>Lipides totaux</b>	3,25 g	5%
Lipides saturés	1,74 g	9%
<b>Cholestérol</b>	10,72 mg	4%
<b>Sodium</b>	222,83 mg	9%
<b>Potassium</b>	521,97 mg	15%
<b>Glucides totaux</b>	34,14 g	11%
Fibres	1,54 g	6%
Sucre	32,09 g	
<b>Protéines</b>	17,26 g	35%

Valeurs quotidiennes en pourcentage basées sur l'Apport Quotidien de Référence (AQR) pour un régime de 2 000 calories.

Information nutritionnelle fournie par l'auteur de la recette.

 **NUTRILITE**

Exclusivement offert par **Amway**



# MUFFINS BANANE-CANNEBERGES-NOIX DE PACANE

## INGRÉDIENTS

### Portions: 10

- 1½ tasse de farine tout usage
- ½ tasse de Protéine en Poudre Entièrement Végétale NUTRILITE<sup>MD</sup>
- ¾ de tasse de sucre
- ⅓ de tasse d'huile végétale
- 4 bananes, pelées et tranchées
- 2 œufs
- 1 cuillère à thé de poudre à pâte
- 1 cuillère à thé de bicarbonate de sodium
- ¼ de tasse de noix de pacane, hachées
- ⅓ de tasses de canneberges sèches
- ½ cuillère à thé de sel

## DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

Facile

## TEMPS DE CUISSON

- Temps de préparation:** 5 minutes
- Temps de cuisson:** 25 minutes
- Temps total:** 30 minutes

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 350° et tapissez de coupelles ou vaporisez un moule à muffins.
2. Dans un grand bol, tamisez la farine, la protéine en poudre, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le sucre et le sel.

3. Dans un petit bol, écrasez ensemble les bananes avec les œufs et l'huile.
4. Ajoutez le mélange humide au mélange sec et mélangez jusqu'à ce que tout soit incorporé.
5. Ajoutez les noix et les canneberges sèches.
6. Répartissez la pâte dans 10 moules à muffin et faites cuire au four pendant 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que les muffins reprennent leur forme en appuyant légèrement dessus.

## ÉCHANGES ALIMENTAIRES

1 glucides, 2½ fruits, 1 protéines (origine végétale), 2 lipides.

**Taille de la portion:** 1 muffin (4,8 oz/136,1 g).

### Couleurs des phytonutriments:

Vert, pourpre/bleu.

### Option végétarienne:

1 cuillère à soupe de graines de lin moulues pour 1 œuf.

**Recette:** 1 cuillère de graines de lin moulues dans 2 à 3 cuillères à soupe d'eau.

Laissez mijoter pendant 5 minutes jusqu'à l'obtention d'une consistance ressemblant à un œuf. Laissez refroidir. Ajoutez à la recette en guise de succédané d'œuf.

## Valeur nutritive

Taille de la portion: 1/10 de la recette (4,8 oz/136,1 g).

Quantité par portion  
Calories 358,99  
Calories provenant des lipides (27%) 97,41

### % valeur quotidienne

<b>Lipides totaux</b>	11,09 g	17%
Lipides saturés	1,11 g	6%
<b>Cholestérol</b>	37,2 mg	12%
<b>Sodium</b>	354,39 mg	15%
<b>Potassium</b>	249,38 mg	7%
<b>Glucides totaux</b>	58,52 g	20%
Fibres	3,47 g	14%
Sucre	21,82 g	
<b>Protéines</b>	7,84 g	16%

Valeurs quotidiennes en pourcentage basées sur l'Apport Quotidien de Référence (AQR) pour un régime de 2 000 calories.

Information nutritionnelle fournie par l'auteur de la recette.

 **NUTRILITE**

Exclusivement offert par **Amway**



# HAMBURGER AUX LÉGUMES ET CHIPOTLE

## INGRÉDIENTS

### Portions: 6

- 2 œufs, battus
- 1 tasse de haricots noirs
- ¾ de tasse de riz brun cuit
- ¾ de tasse de chapelure
- ½ tasse d'oignon, finement coupé en dés
- ½ tasse de champignons portobello coupés en dés et sautés
- ½ tasse de grains de maïs doux
- ¼ de tasse de Protéine en Poudre Entièrement Végétale NUTRILITE<sup>MD</sup>
- ⅓ de tasse de fromage queso fresca ou miettes de feta
- 1 cuillerée à soupe de coriandre, hachée
- 1 pincée de poivre
- 1 gousse d'ail, hachée fin
- 2 cuillerées à soupe de piment chipotle
- 1 cuillerée à thé de sel de mer
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

## DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

Facile

## TEMPS DE CUISSON

- Temps de préparation:** 5 minutes
- Temps de cuisson:** 12 minutes
- Temps inactif:** 20 minutes
- Temps total:** 37 minutes

## PRÉPARATION

1. Faites sauter les champignons et l'oignon coupés en dés dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils aient ramolli puis laissez refroidir.
2. Dans un bol à mélanger, mettez tous les ingrédients et mélangez jusqu'à ce qu'ils soient bien incorporés.
3. Façonnez le mélange en 6 galettes et mettez-les sur une tôle à biscuits recouverte de papier glacé.
4. Mettez les galettes au congélateur pendant 20 minutes pour les durcir.
5. Faites cuire les galettes à 165° dans une poêle antiadhésive iCook<sup>MD</sup> ou sur le grill. Servez avec votre pain et vos garnitures favoris.
6. REMARQUE: Vous pouvez mettre plus ou moins de poivrons, suivant le goût.

## ÉCHANGES ALIMENTAIRES

2 glucides, 1 protéines (origine végétale), 1 lipides.

**Taille de la portion:** 1 hamburger (6,1 oz/172,9 g).

**Couleurs des phytonutriments:** Vert, pourpre/bleu, jaune/vert, blanc. Ajoutez des tranches de tomate fraîche aux hamburgers pour du lycopène et la couleur rouge de phytonutriments. La recette aura 5 couleurs!

**Option végétarienne:** Substituez des graines de lin pour l'œuf. Substituez du fromage de soja ou de riz pour le fromage queso fresca/feta

## Valeur nutritive

Taille de la portion: 1/6 de la recette (6,1 oz/172,9 g).

Quantité par portion	
Calories	257,46
Calories provenant des lipides (33%)	85,45
% valeur quotidienne	
<b>Lipides totaux</b> 11,09 g	17%
Lipides saturés 2,67 g	13%
<b>Cholestérol</b> 69,42 mg	23%
<b>Sodium</b> 4 007,04 mg	167%
<b>Potassium</b> 372,65 mg	11%
<b>Glucides totaux</b> 30,14 g	10%
Fibres 4,94 g	20%
Sucre 3,18 g	
<b>Protéines</b> 13 g	26%

Valeurs quotidiennes en pourcentage basées sur l'Apport Quotidien de Référence (AQR) pour un régime de 2 000 calories.

Information nutritionnelle fournie par l'auteur de la recette.

 **NUTRILITE**<sup>™</sup>  
Exclusivement offert par **Amway**



# PAIN DE BLÉ AU MIEL

## INGRÉDIENTS

### Portions: 12

- 2½ tasses de farine panifiable
- ½ tasse de Protéine en Poudre Entièrement Végétale NUTRILITE<sup>MD</sup>
- ½ tasse de farine de blé entier
- 2 cuillerées à thé de levure sèche
- 4 cuillerées à soupe de miel
- 4 cuillerées à soupe d'huile de colza ou autre huile végétale
- 1⅓ de tasse d'eau chaude (about 115°)
- ¼ de cuillerée à thé de sel

## DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

Modérément difficile

## ÉCHANGES ALIMENTAIRES

2 glucides, 1 lipides.

**Taille de la portion:** 1 tranche (2,7 oz/76,5 g).

**Couleurs des phytonutriments:** Vert.

**Option végétarienne:** Substituez du sucre/nectar d'agave pour le miel.

## PRÉPARATION

1. Tamisez tous les ingrédients secs dans un grand bol à mélanger.
2. Faites un «puits» au milieu des ingrédients secs.
3. Dans un petit bol, mélangez l'eau chaude, le miel et l'huile.
4. Versez le mélange liquide dans le «puits» du mélange sec et travaillez ensemble jusqu'à l'obtention d'une pâte.
5. Mettez la pâte sur une surface farinée et pétrissez-la pendant 5 minutes environ.
6. Mettez la pâte dans un grand bol huilé, recouvrez d'un film plastique et laissez la pâte doubler de taille dans un endroit chaud.
7. Lorsque la pâte a doublé de taille, dégonflez-la remettez-la sur la surface farinée.
8. Aplatissez la pâte pour évacuer l'air et abaissez-la en forme de pain.
9. Faites préchauffer le four à 350°.
10. Déposez la pâte dans un moule à pain à revêtement antiadhésif, recouvrez d'une serviette humide et laissez lever dans un endroit chaud jusqu'à ce la pâte soit juste au dessus du moule.
11. Faites cuire le pain jusqu'à ce que vous entendiez un son creux en tapant dessus ou quand un thermomètre au milieu du pain indique 190°.
12. Faites refroidir sur une grille et tranchez au besoin.

## Valeur nutritive

Taille de la portion: 1/12 de la recette  
(2,7 oz/76,5 g).

Quantité par portion  
Calories 200,57  
Calories provenant des lipides (24%) 48,64

### % valeur quotidienne

<b>Lipides totaux</b> 5,51 g	8%
Lipides saturés 0,44 g	2%
<b>Cholestérol</b> 0 mg	0%
<b>Sodium</b> 283,9 mg	12%
<b>Potassium</b> 57,01 mg	2%
<b>Glucides totaux</b> 30,34 g	10%
Fibres 1,41 g	6%
Sucre 5,86 g	
<b>Protéines</b> 7,54 g	15%

Valeurs quotidiennes en pourcentage basées sur l'Apport Quotidien de Référence (AQR) pour un régime de 2 000 calories.

Information nutritionnelle fournie par l'auteur de la recette.

 **NUTRILITE**<sup>™</sup>  
Exclusivement offert par **Amway**



# CRÊPES POMME ET CANNELLE À L'AMÉRICAINNE

## INGRÉDIENTS

### Portions: 4

- 1½ tasse de farine
- ½ tasse de farine de blé entier
- ½ tasse de Protéine en Poudre  
Entièrement Végétale NUTRILITE<sup>MD</sup>
- 1 pomme, évidée et coupée en dés
- 3½ cuillerées à thé de poudre à pâte
- 4 cuillerées à soupe d'huile végétale
- 1½ cuillerée à soupe de miel
- 1 pincée de sel
- 1 cuillerée à thé de cannelle
- 2½ tasses de jus de pomme

## DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

Très facile

## TEMPS DE CUISSON

- Temps de préparation:** 10 minutes
- Temps de cuisson:** 4 minutes
- Temps total:** 14 minutes

## PRÉPARATION

1. Faites préchauffer la poêle antiadhésive iCook<sup>MD</sup> ou une plaque à frire antiadhésive.
2. Dans un grand bol, tamisez tous les ingrédients secs, y compris les épices.
3. Battez le jus de pomme, le miel et l'huile jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
4. Incorporez les pommes coupées en dés.
5. Badigeonnez le moule avec un peu d'huile et versez environ ½ tasse de pâte dans le moule.
6. Retournez la crêpe quand elle est bien dorée et terminez la cuisson de l'autre côté.
7. Servez avec du sirop d'érable ou garnissez de fruits au choix.
8. REMARQUE: Les crêpes exigent une basse température de cuisson pour qu'elles cuisent un peu plus longtemps que les crêpes avec des œufs.

## ÉCHANGES ALIMENTAIRES

4 glucides, 1 protéines (origine végétale), 2 lipides

**Taille de la portion:** ¼ de la recette ou 5,8 oz/164,4 g.

**Couleurs des phytonutriments:** Vert, blanc.

**Option végétarienne:** Substituez du sucre cristallisé/de betterave ou du nectar d'agave pour le miel.

## Valeur nutritive

Taille de la portion: ¼ de la recette  
(5,8 oz/164,4 g).

Quantité par portion  
Calories 463,79  
Calories provenant des lipides (27%) 135,22

### % valeur quotidienne

<b>Lipides totaux</b> 15,26 g	23%
Lipides saturés 1,13 g	6%
<b>Cholestérol</b> 0 mg	0%
<b>Sodium</b> 620,32 mg	26%
<b>Potassium</b> 150,54 mg	4%
<b>Glucides totaux</b> 65,59 g	22%
Fibres 2,55 g	10%
Sucre 15,64 g	
<b>Protéines</b> 16,27 g	33%

Valeurs quotidiennes en pourcentage basées sur l'Apport Quotidien de Référence (AQR) pour un régime de 2 000 calories.

Information nutritionnelle fournie par l'auteur de la recette.

NUTRILITE<sup>™</sup>

Exclusivement offert par Amway



# PÂTE À PIZZA RAPIDE

## INGRÉDIENTS

### Portions: 12

- 3 tasses de farine
- ½ tasse de Protéine en Poudre Entièrement Végétale NUTRILITE<sup>MD</sup>
- 1 tasse d'eau chaude (115°–120°)
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 cuillerée à thé de sel
- 2 cuillerées à thé de levure
- 1 cuillerée à thé de sucre

## DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

Très facile

## TEMPS DE CUISSON

**Temps de préparation:** 20 minutes

## PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, tamisez ensemble tous les ingrédients secs.
2. Ajoutez l'huile et l'eau et travaillez la pâte, en ajoutant un petit peu plus de farine ou d'eau si besoin est.
3. Pétrissez pendant 3 minutes et mettez-la dans un bol, couvrez et laissez reposer pendant 10 minutes.

4. Abaissez la pâte sur une tôle à biscuit ou un moule à gâteau roulé huilé.
5. Laissez reposer pendant 5 minutes puis piquez avec une fourchette pour faire évacuer l'air.
6. Recouvrez de sauce, de fromage et de vos garnitures favorites.
7. Enfourez à 450° jusqu'à ce que ce soit cuit.

## ÉCHANGES ALIMENTAIRES

2 glucides.

**Taille de la portion:** 1/12 de la recette ou 2,1 oz/56,7 g (une pointe).

**Couleurs des phytonutriments:** Vert.

Pour toute la pizza, nous recommandons d'ajouter les ingrédients suivants:

1 tasse de poivrons verts en dés, 1 tasse de champignons, 2 tasses de sauce tomate, 6 oz/170 g de mozzarella, assaisonnement italien (origan, basilic, persil) = Échanges pour une pointe de pizza (y compris croûte): 2 glucides, 1 légume, 1 protéines.

**Couleurs des phytonutriments:** Vert, rouge, blanc.

**Option végétarienne:** Substituer du fromage de soja ou de riz.

## Valeur nutritive

Taille de la portion: 1/12 de la recette (2,1 oz/56,7 g).

Quantité par portion  
Calories 152,99  
Calories provenant des lipides (16%) 24,83

### % valeur quotidienne

<b>Lipides totaux</b> 2,8 g	4%
Lipides saturés 0,37 g	2%
<b>Cholestérol</b> 0 mg	0%
<b>Sodium</b> 234,98 mg	10%
<b>Potassium</b> 40,07 mg	1%
<b>Glucides totaux</b> 24,47 g	8%
Fibres 1,02 g	4%
Sucre 0,43 g	
<b>Protéines</b> 6,66 g	13%

Valeurs quotidiennes en pourcentage basées sur l'Apport Quotidien de Référence (AQR) pour un régime de 2 000 calories.

Information nutritionnelle fournie par l'auteur de la recette.

 **NUTRILITE**

Exclusivement offert par **Amway**



# HOUMMOS DE POIVRON ROUGE RÔTI

## INGRÉDIENTS

### Portions: 10

- 2 gousses d'ail, hachées fin
- 3 tasses de pois chiches, égouttés
- ¾ de tasse de poivrons rouges rôtis
- ½ tasse de Protéine en Poudre Entièrement Végétale NUTRILITE<sup>MD</sup>
- 5 cuillerées à soupe de jus de citron frais
- 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 3 cuillerées à soupe de tahini
- 2 cuillerées à soupe de persil frais, haché
- ½ cuillerée à thé de sel de mer
- ½ cuillerée à thé de poivre noir fraîchement moulu
- 1 cuillerée à soupe de cumin moulu

## DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

Très facile

## TEMPS DE CUISSON

Temps de préparation: 10 minutes

## PRÉPARATION

1. Égouttez les pois chiches en conserve.
2. Mettez tous les ingrédients, sauf le persil, dans le robot culinaire. Actionnez le robot jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
3. Incorporez le persil à la main.
4. Servez avec des croustilles pita ou des craquelins, ou utilisez en guise de tartinaade pour sandwich.

## ÉCHANGES ALIMENTAIRES

1 glucides, 1 protéines (origine végétale), 2 lipides.

**Taille de la portion:** ½ tasse (7 à 8 cuillerées à soupe).

**Couleurs des phytonutriments:** Vert, jaune, blanc.

## Valeur nutritive

Taille de la portion: 1/10 de la recette (3,8 oz/107,7 g).

Quantité par portion  
Calories 200,58  
Calories provenant des lipides (44%) 89,18

### % valeur quotidienne

<b>Lipides totaux</b> 10,22 g	16%
Lipides saturés 1,34 g	7%
<b>Cholestérol</b> 0 mg	0%
<b>Sodium</b> 1 361,63 mg	57%
<b>Potassium</b> 182,4 mg	5%
<b>Glucides totaux</b> 19,52 g	7%
Fibres 3,98%	16%
Sucre 0,22 g	
<b>Protéines</b> 8,51 g	17%

Valeurs quotidiennes en pourcentage basées sur l'Apport Quotidien de Référence (AQR) pour un régime de 2 000 calories.

Information nutritionnelle fournie par l'auteur de la recette.

 **NUTRILITE**

Exclusivement offert par **Amway**



# HOUMMOS

## INGRÉDIENTS

### Portions: 10

- 1 gousse d'ail, hachée
- 3 tasses de pois chiches égouttés (réservez le liquide)
- ½ tasse de Protéine en Poudre Entièrement Végétale NUTRILITE<sup>MD</sup>
- 5 cuillerées à soupe de jus de citron, fraîchement pressé
- 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 3 cuillerées à soupe de tahini
- 1 cuillerée à thé de sel de mer
- ½ cuillerée à thé de poivre noir, fraîchement moulu
- 2 cuillerées à soupe de persil fraîchement haché

## DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

Très facile

## TEMPS DE CUISSON

Temps de préparation: 10 minutes

## PRÉPARATION

1. Égouttez les pois chiches en conserve et réservez le liquide.
2. Dans un robot alimentaire, ajoutez tous les ingrédients, sauf le persil haché, et actionnez le robot jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
3. Ajoutez autant de liquide réservé nécessaire pour obtenir du hoummos séparable.
4. Incorporez le persil à la main.
5. Servez avec des croustilles pita, du pain croustillant ou des craquelins.

## ÉCHANGES ALIMENTAIRES

1 glucides, 1 protéines (origine végétale), 2 lipides.

**Taille de la portion:** ½ tasse (7 à 8 cuillerées à soupe).

**Couleurs des phytonutriments:** Vert, jaune, blanc.

## Valeur nutritive

Taille de la portion: 1/10 de la recette (3,5 oz/99,2 g).

Quantité par portion	
Calories	199,05
Calories provenant des lipides (45%)	88,67
% valeur quotidienne	
<b>Lipides totaux</b> 10,14 g	16%
Lipides saturés 1,33 g	7%
<b>Cholestérol</b> 0 mg	0%
<b>Sodium</b> 2 454,02 mg	102%
<b>Potassium</b> 157,2mg	4%
<b>Glucides totaux</b> 19,16 g	6%
Fibres 3,81 g	15%
Sucre 0,2 g	
<b>Protéines</b> 8,39 g	17%

Valeurs quotidiennes en pourcentage basées sur l'Apport Quotidien de Référence (AQR) pour un régime de 2 000 calories.

Information nutritionnelle fournie par l'auteur de la recette.

 **NUTRILITE**<sup>™</sup>  
Exclusivement offert par **Amway**