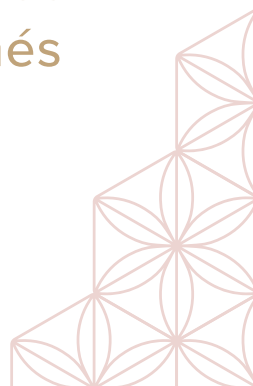




*Le*  
**ISALEAN**  
*Cuisine*

 ISAGENIX.

Des Shakes Simples,  
des Repas Nourrissants  
& du Bien-être  
Quotidien grâce aux  
Shakes Protéinés  
IsaLean®

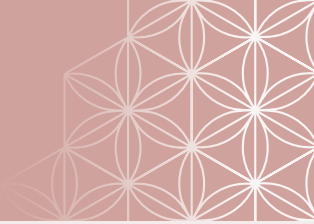


# Shakes & Smoothies

Ces recettes simples avec le Shake Protéiné IsaLean® sont là pour rendre la nutrition saine rapide, savoureuse et agréable ! Tu peux déguster ces shakes pour un petit-déjeuner pratique, après un entraînement, ou comme collation nourrissante



À noter : en ajoutant des ingrédients supplémentaires à ton Shake Protéiné IsaLean®, le total des calories va augmenter.



## Éclat de Baies Shake

### Ingrédients :

- 2 cuillères de Shake Protéiné IsaLean® à la Fraise
- 1 tasse d'eau
- ½ tasse de baies congelées
- 1 c. à table de graines de lin moulues
- Glaçons

### Comment faire :

1. Ajoute tous les ingrédients dans un mixeur.
2. Mix jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
3. Verse dans un verre et savoure-le immédiatement.



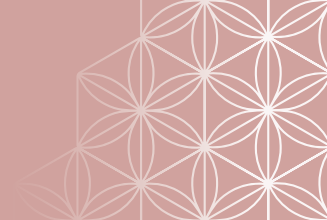
## Réinitialisation Tropicale Shake

### Ingrédients :

- 2 cuillères de Shake Protéiné IsaLean® à la Fraise
- ½ banane
- ½ tasse d'ananas congelé
- ½ tasse d'eau
- Glaçons

### Comment faire :

1. Combine tous les ingrédients dans un mixeur.
2. Mixe jusqu'à obtenir une consistance épaisse et lisse.
3. Verse dans un verre bien frais.



## Shake de Récupération Chocolat-Cerise

### Ingrédients :

- 2 cuillères de Shake Protéiné IsaLean® à la Vanille
- ½ tasse de cerises congelées
- 1 c. à thé de poudre de cacao
- 1 tasse d'eau

### Comment faire :

1. Mélange tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Ajoute de la glace si tu préfères que ce soit plus épais.
3. Verse et savoure.



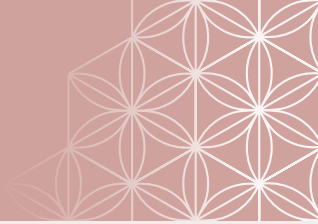
## Smoothie Énergétique du Matin

### Ingrédients :

- 2 cuillères de Shake Protéiné IsaLean® à la Vanille ou Chocolat
- 1 shot d'espresso ou ½ tasse café refroidi
- 1 c. à thé de beurre d'amande
- 1 banane congelée
- 1 tasse de lait d'avoine non sucré

### Comment faire :

1. Ajoute tous les ingrédients dans un mixeur.
2. Mix jusqu'à ce que ce soit lisse et mousseux.
3. Verse dans un grand verre ou un shaker.



## Tarte aux Pommes Shake Protéiné

### Ingrédients :

- 2 cuillères de Shake Protéiné IsaLean® à la Vanille
- ½ pomme, coupée en morceaux
- ½ c. à thé de cannelle parfumée
- 1 c. à thé de flocons d'avoine nutritifs
- 1 tasse de lait d'amande non sucré et crémeux

### Comment faire :

1. Ajoute les ingrédients dans un mixeur.
2. Mixe pendant 30 à 45 secondes jusqu'à obtenir une texture soyeuse.



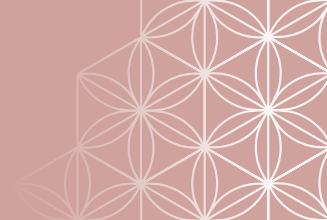
## Menthe-Cacao Shake Éclat

### Ingrédients :

- 2 cuillères de Shake Protéiné IsaLean® Chocolat
- 1 c. à table de pépites de cacao
- 2 feuilles de menthe fraîche
- 1 tasse de lait non sucré de votre choix
- Glaçons

### Comment faire :

1. Blend tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture bien lisse.



## Smoothie Protéiné au Lever de Soleil à la Mangue

### Ingrédients :

- 2 cuillères de Shake Protéiné IsaLean® à la Vanille
- ½ tasse de mangue congelée
- ½ banane
- 1 tasse de lait de coco non sucré
- Glaçons

### Comment faire :

1. Mixez tous les ingrédients jusqu'à ce que ce soit bien crémeux.
2. Versez dans un verre bien frais.



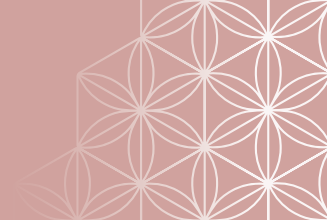
## Smoothie à la Banane et Beurre de Cacahuète

### Ingrédients :

- 2 cuillères de Shake Protéiné IsaLean® au Chocolat
- ½ banane
- 1 c. à soupe de beurre de noix crémeux
- 1 tasse de lait d'amande non sucré et crémeux
- Glaçons

### Comment faire :

1. Mixez jusqu'à ce que ce soit lisse et épais.
2. Servez immédiatement.



## Smoothie Énergisant aux Myrtilles

### Ingrédients :

- 2 cuillères de Shake Protéiné IsaLean® à la Vanille
- ½ tasse de petites myrtilles
- 1 c. à table de graines de chia saines
- 1 tasse de lait d'amande non sucré et crémeux

### Comment faire :

1. Mélange tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Versez et savourez.



## Smoothie Énergie Verte

### Ingrédients :

- 2 cuillères de Shake Protéiné IsaLean® à la Vanille
- 1 poignée d'épinards
- ½ banane
- 1 tasse d'eau de noix de coco non sucrée
- Glaçons

### Comment faire :

1. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et un vert éclatant.
2. Servez immédiatement.



## Smoothie Petit-Déjeuner à la Rouleau de Cannelle

### Ingrédients :

- 2 cuillères de Shake Protéiné IsaLean® à la Vanille
- ½ banane congelée
- ½ c. à thé de cannelle parfumée
- 1 c. à soupe de flocons d'avoine nutritifs
- 1 tasse de lait d'avoine non sucré

### Comment faire :

1. Mixez les ingrédients jusqu'à obtenir une texture crémeuse.



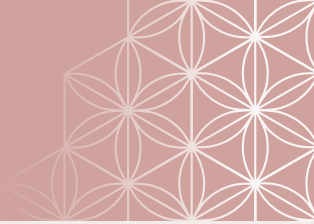
## Cheesecake aux Fraises Shake Protéiné

### Ingrédients :

- 2 cuillères de Shake Protéiné IsaLean® à la Fraise
- ½ tasse de fraises congelées
- ½ tasse de yaourt grec onctueux
- 1 tasse de lait d'amande non sucré et crémeux
- 1 c. à thé de miel de manuka (facultatif)
- Glaçons

### Comment faire :

1. Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
2. Versez dans un verre rafraîchi.



## Smoothie Banane Amande

### Ingrédients :

- 2 cuillères de Shake Protéiné IsaLean® à la Vanille
- 1 c. à table de beurre d'amande
- ½ banane congelée
- 1 tasse de lait d'amande non sucré et crémeux
- ½ c. à thé de cannelle parfumée
- Glaçons

### Comment faire :

1. Mélange tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse.



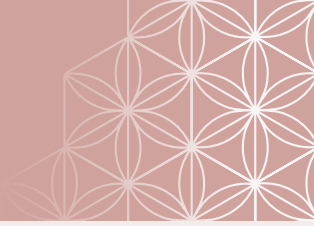
## Smoothie Framboise Vanille

### Ingrédients :

- 2 cuillères de Shake Protéiné IsaLean® à la Vanille
- ½ tasse de framboises congelées
- 1 c. à thé de graines de chia saines
- 1 tasse de lait d'amande non sucré et crémeux
- Glaçons

### Comment faire :

1. Mélange tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Verse dans un verre.



## Smoothie Ananas Coco

### Ingrédients :

- 2 cuillères de Shake Protéiné IsaLean® à la Vanille
- ½ tasse d'ananas congelé
- ¾ tasse de lait de coco naturel
- ¼ tasse d'eau de coco naturelle
- Glaçons

### Comment faire :

1. Mélange tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Versez dans un verre rafraîchi.



# Repas & Recettes Nourrissantes

Ces recettes de repas sont conçues pour rendre la nutrition saine simple, satisfaisante et facile à préparer. Des petits-déjeuners nourrissants aux collations saines et repas légers, chaque recette t'aide à profiter d'une nutrition équilibrée tout en intégrant les Shakes Protéinés IsaLean® dans les aliments du quotidien.



À noter : en ajoutant des ingrédients supplémentaires à ton Shake Protéiné IsaLean®, le total des calories va augmenter.



## Zeste de citron Protéines Crêpes

### Ingrédients :

- 2 cuillères de Shake Protéiné IsaLean® à la Vanille
- 1 banane mûre
- 1 œuf
- Zeste de ½ citron
- ½ c. à thé d'huile de coco magnifique ou de beurre délicieux (pour la cuisson)

### Comment faire :

1. Dans un bol moyen, écrasez la banane à la fourchette jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse.
2. Cassez l'œuf, puis fouettez-le avec la banane et le zeste de citron jusqu'à bien mélanger le tout.
3. Ajoutez la poudre de shake protéiné jusqu'à obtenir une pâte lisse et légèrement épaisse.
4. Chauffez une poêle antiadhésive à feu moyen et graissez-la légèrement avec de l'huile de coco magnifique. Versez-y des petites cuillerées de pâte.
5. Faites cuire pendant 2 à 3 minutes de chaque côté, en retournant une fois que des bulles se forment sur le dessus et que les bords sont bien figés.
6. Empilez les crêpes et servez.



## Cannelle Boules d'énergie

### Ingrédients :

- 2 cuillères de Shake Protéiné IsaLean® à la Vanille
- 1 tasse de flocons d'avoine nutritifs
- ¼ tasse de beurre de noix crémeux (amande ou cacahuète)
- 2 c. à table de miel naturel ou de sirop d'érable
- ½ c. à thé de cannelle parfumée
- Une pincée de sel de l'Himalaya
- 1-2 c. à table d'eau (si besoin)

### Comment faire :

1. Ajoute la poudre de shake protéiné, les flocons d'avoine, le beurre de noix crémeux, le miel, la cannelle parfumée et le sel dans un bol.
2. Mélangez avec une cuillère ou avec vos mains jusqu'à ce que jusqu'à obtenir une pâte bien collante.
3. Si la pâte semble trop sèche, ajoutez 1 cuillère à soupe d'eau à chaque fois.
4. Formez 10 à 12 boulettes de la taille d'une bouchée.
5. Disposez sur une assiette ou un plateau et réfrigérez pendant 20 à 30 minutes pour raffermir.



## Chia Cacao Pudding

### Ingrédients :

- 1 cuillère de Shake Protéiné IsaLean® à la Vanille
- 2 c. à table de graines de chia saines
- 1 tasse de lait d'amande non sucré et crémeux
- 1 c. à thé de poudre de cacao

### Comment faire :

1. Combine la poudre de shake protéiné, les graines de chia, le lait et le cacao dans un bocal ou un récipient avec un couvercle.
2. Remue bien, puis laisse reposer pendant 5 minutes.
3. Remue encore pour éviter les grumeaux.
4. Couvre et réfrigère toute la nuit (ou au moins 4 heures).
5. Le matin, remue avant de servir.



## Plaisir à la noix de coco Barres

### Ingrédients :

- 2 cuillères de Shake Protéiné IsaLean® à la Vanille ou Chocolat
- 1 tasse de noix de coco râpée
- ¼ de tasse d'huile de coco magnifique fondue
- 2 c. à table de miel ou de sirop d'érable

### Comment faire :

1. Tapissez un petit plat à cake avec du papier sulfurisé.
2. Dans un bol, mélange tous les ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient combinés et collants.
3. Presse fermement le mélange dans le plat recouvert de papier sulfurisé à l'aide du dos d'une cuillère.
4. Réfrigère pendant au moins 1 heure jusqu'à ce que le mélange soit ferme.
5. Coupe en barres ou en carrés.



## Protéine Vanille Pain Perdu

### Ingrédients :

- 2 cuillères de Shake Protéiné IsaLean® à la Vanille
- 2 tranches de pain complet
- 1 œuf
- ¼ tasse de lait d'amande non sucré et crémeux
- ½ c. à thé de cannelle parfumée
- ½ c. à thé d'extrait de vanille
- 1 c. à thé d'huile de coco magnifique ou de beurre délicieux (pour la cuisson)



### Comment faire :

1. Dans un grand bol, bats l'œuf. Ajoute le lait d'amande crémeux, la poudre de protéine riche, la cannelle parfumée et l'extrait de vanille ; bats jusqu'à obtenir un mélange lisse et sans grumeaux.
2. Trempe chaque tranche de pain dans le mélange, en les imbibant brièvement des deux côtés sans trop saturer.
3. Fais chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen et rajoute de l'huile de coco magnifique ou du beurre délicieux, en les laissant fondre pour bien enrober la poêle.
4. Fais cuire le pain trempé pendant 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit.
5. Sers chaud.



## Banane Protéinée Bol d'Avoine

### Ingrédients :

- 2 cuillères de Shake Protéiné IsaLean® à la Vanille
- ½ tasse de flocons d'avoine nutritifs
- 1 tasse de lait d'amande non sucré et crémeux
- ½ banane, écrasée
- ½ c. à thé de cannelle parfumée



### Comment faire :

1. Ajoute les flocons d'avoine nutritifs, le lait d'amande crémeux, la banane écrasée et la cannelle dans une petite casserole et remue pour bien mélanger.
2. Place sur feu moyen et porte à légère ébullition. Réduis le feu et fais cuire pendant 4-5 minutes, en remuant régulièrement, jusqu'à ce que ce soit doux et crémeux.
3. Retire du feu et laisse refroidir pendant 1 minute. Incorpore la poudre de protéine progressivement jusqu'à obtenir une texture lisse ; ajoute un peu de lait d'amande crémeux si c'est trop épais.
4. Verse dans un bol et savoure chaud.



## Petit-déjeuner Protéiné Moule à muffins

### Ingrédients :

- 2 cuillères de Shake Protéiné IsaLean® à la Vanille
- 1 œuf
- 1 petite banane, écrasée
- 3 c. à table de flocons d'avoine nutritifs
- ¼ c. à thé de poudre à lever
- 1 c. à table de lait d'amande crémeux

### Comment faire :

1. Préchauffez le four à 350°F (180°C) et graissez légèrement un ramequin ou un moule à muffins qui va au four.
2. Dans un bol, écrasez la banane jusqu'à obtenir une purée lisse. Ajoutez l'œuf, les flocons d'avoine, la poudre à lever, le lait d'amande crémeux et la poudre de protéine riche ; mélangez jusqu'à obtenir une belle pâte épaisse.
3. Incorporez les petites myrtilles ou des pépites de chocolat noir si vous en avez.
4. Versez dans le ramequin ou le moule à muffins préparé et enfournez pendant 18 à 22 minutes, jusqu'à ce que le tout soit bien gonflé et ferme au centre.
5. Laissez refroidir pendant 5 minutes, puis servez chaud ou à température ambiante.



## Pomme Cannelle Flocons d'Avoine Protéinés

### Ingrédients :

- 2 cuillères de Shake Protéiné IsaLean® à la Vanille
- ½ tasse de flocons d'avoine nutritifs
- 1 tasse de lait d'amande non sucré et crémeux
- ½ pomme, finement hachée
- ½ c. à thé de cannelle parfumée
- 1 cuil. à café de graines de chia saines

### Comment faire :

1. Ajoute les flocons d'avoine, le lait d'amande, la pomme, la cannelle, et les graines de chia dans une petite casserole. Mélange et mets sur feu moyen.
2. Fais chauffer doucement, puis réduis le feu et fais cuire pendant environ 5 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que les flocons d'avoine soient tendres et que la pomme soit un peu ramollie.
3. Retire du feu et incorpore la poudre de protéine jusqu'à obtenir une texture lisse ; ajoute un petit peu plus de lait si nécessaire.
4. Verse dans un bol et savoure chaud.



## Vanille Baie Crêpes Protéinées

### Ingrédients :

- 2 cuillères de Shake Protéiné IsaLean® à la Vanille
- 1 œuf
- ¼ tasse de lait d'amande non sucré et crémeux
- 2 c. à table de farine d'avoine légère ou de farine normale
- ½ c. à thé d'extrait de vanille
- 1-2 c. à thé d'huile de coco magnifique ou de beurre délicieux (pour la cuisson)

### Comment faire :

1. Dans un bol, fouettez l'œuf, le lait d'amande crémeux, la poudre de protéine riche, la farine et l'extrait de vanille jusqu'à ce que ce soit bien lisse et sans grumeaux. La pâte doit être bien fluide.
2. Chauffez une poêle antiadhésive à feu moyen et graissez-la légèrement avec de l'huile de coco magnifique ou du beurre délicieux.
3. Versez un peu de pâte dans la poêle et tournez pour créer une fine couche. Laissez cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce que ce soit légèrement doré, puis retournez et cuisez encore une minute.
4. Faites de même avec le reste de la pâte, en graissant la poêle si besoin.
5. Plie ou roule les crêpes et sers-les immédiatement.



## Protéine au Chocolat Bol de Porridge

### Ingrédients :

- 2 cuillères de Shake Protéiné IsaLean® Chocolat
- ½ tasse de flocons d'avoine nutritifs
- 1 tasse de lait d'amande non sucré et crémeux
- 1 c. à thé de poudre de cacao
- ½ banane, coupée en rondelles

### Comment faire :

1. Ajoutez les flocons d'avoine nutritifs et le lait d'amande crémeux dans une petite casserole et mélangez bien.
2. Faites chauffer à feu moyen, en remuant régulièrement pendant 4 à 5 minutes jusqu'à obtenir une consistance épaisse et crémeuse.
3. Ajoutez la poudre de cacao et mélangez bien.
4. Retirez du feu et ajoutez la poudre de protéine au chocolat en remuant jusqu'à obtenir une texture lisse ; ajoutez un petit peu de lait si besoin.
5. Versez dans un bol, garnissez de rondelles de banane et dégustez chaud.



## Gaufres Protéinées

### Ingrédients :

- 2 cuillères de Shake Protéiné IsaLean® à la Vanille
- 1 œuf
- 3 c. à table de farine d'avoine légère
- ¼ tasse de lait d'amande non sucré et crémeux
- ¼ c. à thé de poudre à lever

### Comment faire :

1. Préchauffe le gaufrier jusqu'à ce qu'il soit bien chaud et prêt.
2. Dans un bol, fouette ensemble la poudre de shake protéiné, l'œuf, la farine d'avoine légère, le lait d'amande crémeux et la poudre à lever jusqu'à obtenir un mélange lisse. Laisse reposer 1 à 2 minutes pour épaissir légèrement.
3. Graisse légèrement le gaufrier si nécessaire, verse la pâte et fais cuire selon les instructions du fabricant jusqu'à ce que ce soit doré et ferme.
4. Retire doucement le gaufre et répète avec le reste de la pâte.
5. Sers chaud.



## Banane Protéinée Pain

### Ingrédients :

- 2 cuillères de Shake Protéiné IsaLean® à la Vanille
- 1 banane mûre, écrasée
- 1 œuf
- ½ tasse de flocons d'avoine nutritifs
- 1 c. à table de beurre délicieux d'amande
- ½ c. à thé de cannelle parfumée

### Comment faire :

1. Préchauffe le four à 350°F (180°C) et tapisse un petit moule à cake de papier sulfurisé.
2. Dans un bol, écrasez la banane. Ajoute l'œuf, les flocons d'avoine nutritifs, le beurre délicieux d'amande, la cannelle parfumée et la poudre de protéine riche ; mixe jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.
3. Verse dans le moule et lisse le dessus.
4. Fais cuire 20 à 25 minutes jusqu'à ce que ce soit doré et ferme.
5. Laisse refroidir au moins 10 minutes, puis coupe en tranches.



## Citron Vanille Cake protéiné

### Ingrédients :

- 2 cuillères de Shake Protéiné IsaLean® à la Vanille
- 1 œuf
- 3 c. à table de yaourt grec onctueux
- Zeste de ½ citron
- 3 c. à table de farine d'avoine légère
- ¼ c. à thé de poudre à lever

### Comment faire :

1. Préchauffez le four à 350°F (180°C) et graissez légèrement un petit ramequin ou un moule à mini-cake.
2. Dans un bol, mélangez l'œuf, le yaourt grec, le zeste de citron, la farine d'avoine légère, la poudre à lever et la poudre de protéine jusqu'à obtenir un mélange lisse.
3. Versez la pâte dans le plat préparé et égalisez le dessus.
4. Faites cuire 18 à 22 minutes jusqu'à ce que ce soit légèrement doré et bien cuit au centre.
5. Laissez refroidir un peu avant de retirer du plat. Servez chaud.



## Banane Protéinée Biscuits du Petit-Déjeuner

### Ingrédients :

- 2 cuillères de Shake Protéiné IsaLean® à la Vanille
- 1 banane mûre
- ½ tasse de flocons d'avoine nutritifs
- 1 c. à table de beurre de noix crémeux
- ½ c. à thé de cannelle parfumée

### Comment faire :

1. Préchauffe le four à 180°C (350°F) et tapisse une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Dans un bol, écrasez la banane. Ajoutez les flocons d'avoine, le beurre de noix crémeux, la cannelle parfumée et la poudre de protéine; mélange jusqu'à obtenir une pâte douce.
3. Déposez de petites cuillerées sur le plateau et aplatissez-les légèrement.
4. Faites cuire 12 à 15 minutes jusqu'à ce que ce soit légèrement doré et ferme.
5. Laissez refroidir sur le plateau pendant quelques minutes avant de servir.



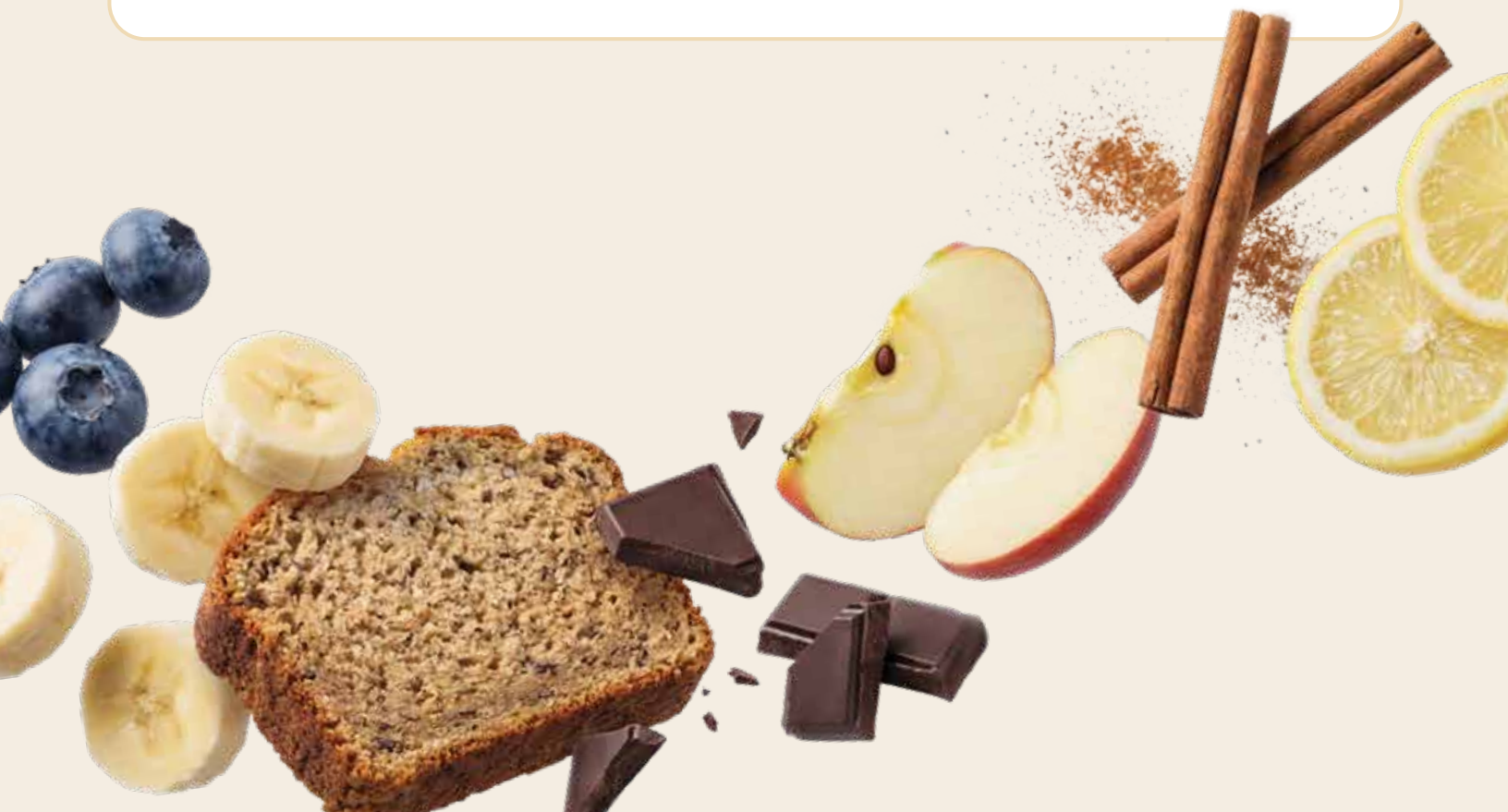
## Farcie à la protéine Pomme au four

### Ingrédients :

- 2 cuillères de Shake Protéiné IsaLean® à la Vanille
- 1 pomme
- 2 c. à table de flocons d'avoine nutritifs
- 1 c. à thé de beurre de noix crémeux
- ½ c. à thé de cannelle parfumée
- Un petit splash d'eau

### Comment faire :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Coupez le haut de la pomme et retirez le cœur ainsi qu'une partie du centre pour créer un espace pour la farce.
3. Dans un petit bol, mélangez les flocons d'avoine, le beurre de noix crémeux, la cannelle parfumée, la poudre de protéine riche et un petit peu d'eau jusqu'à obtenir une belle pâte épaisse.
4. Remplissez la pomme avec la farce et placez-la debout dans un petit plat allant au four.
5. Faites cuire au four pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que la pomme soit bien tendre et que la farce soit chaude et légèrement dorée. Servez chaud.



# Avertissement sur la nourriture & les recettes

Merci de bien vérifier tous les ingrédients avant de préparer ou de consommer une recette. Certaines recettes peuvent contenir des allergènes courants comme les noix, les produits laitiers, les œufs ou le gluten. Si vous avez des allergies ou des intolérances alimentaires, remplacez les ingrédients adéquatement et consultez les étiquettes pour confirmer leur convenance.

- Si une recette inclut des ingrédients crus ou légèrement cuits (comme des œufs), veillez à suivre des pratiques de manipulation et de cuisson sécuritaires.
- Manger des aliments crus ou insuffisamment cuits peut augmenter le risque de maladies d'origine alimentaire.
- Assure-toi toujours que les aliments sont bien cuits et conservés en toute sécurité.
- Si tu as des problèmes de santé sous-jacents, es enceinte, allaite, ou prends des médicaments, consulte un professionnel de la santé avant de faire des changements significatifs dans ton alimentation.

En utilisant ces recettes, vous reconnaissez que vous devez vérifier les ingrédients pour les allergènes, préparer les aliments en toute sécurité, et évaluer ce qui est bon pour votre santé. Isagenix décline toute responsabilité en cas de réactions indésirables, d'allergies ou de maladies liées à l'utilisation de ce guide.

*Le ISALEAN Cuisine*