



LES RECETTES AU CARMEL SALÉ

10 façons agréables de consommer vos protéines cet automne

Shaklee



Les protéines sont désormais encore plus savoureuses

Découvrez 10 recettes d'automne irrésistibles à base de Shaklee Life Shake® Caramel Salé

DE QUOI AVEZ-VOUS ENVIE?

- | | | |
|----|--|---------|
| 3 | Croustillant aux pommes et au caramel salé | 14–15 g |
| 4 | Pancakes protéinés à la citrouille et au caramel salé | 23 g |
| 5 | Boules au beurre d'arachide au caramel salé enrobées de chocolat | 14 g |
| 6 | Biscuits aux pépites de chocolat et au caramel salé | 11 g |
| 7 | Muffins aux pommes à la cannelle et au caramel salé | 15 g |
| 8 | Pain aux bananes au caramel salé | 16 g |
| 9 | Gruau frigo style tarte aux pommes et caramel salé | 33 g |
| 10 | Coupes de gâteau au fromage fouetté à la citrouille et au caramel salé | 25 g |
| 11 | Latté protéiné glacé au caramel salé | 26 g |
| 12 | Frappé protéiné au caramel salé | 25 g |



Apport estimé en protéines par portion

Croustillant aux pommes et au caramel salé

Le dessert incontournable de l'automne, enrichi en protéines.

14-15 G DE PROTÉINES · 9 G DE FIBRES · 4 PORTIONS · 30 À 35 MIN.

VOUS AUREZ BESOIN DE

- Pommes—
Croustillant—
- 3 pommes moyennes, coupées en tranches
 - 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
 - 1 cuillère à thé de cannelle
 - ½ cuillère à thé de vanille
 - Une pincée de sel de mer
 - ½ tasse de flocons d'avoine à l'ancienne
 - 4 mesures de Shaklee Life Shake®, Caramel Salé
 - ½ tasse de farine d'amande
 - ¼ de tasse de pacanes hachées
 - ½ cuillère à thé de cannelle
 - 3 cuillères à soupe de beurre fondu ou d'huile de coco
 - 3 cuillères à soupe de sirop d'érable
 - 1 à 2 cuillères à soupe de lait, si nécessaire

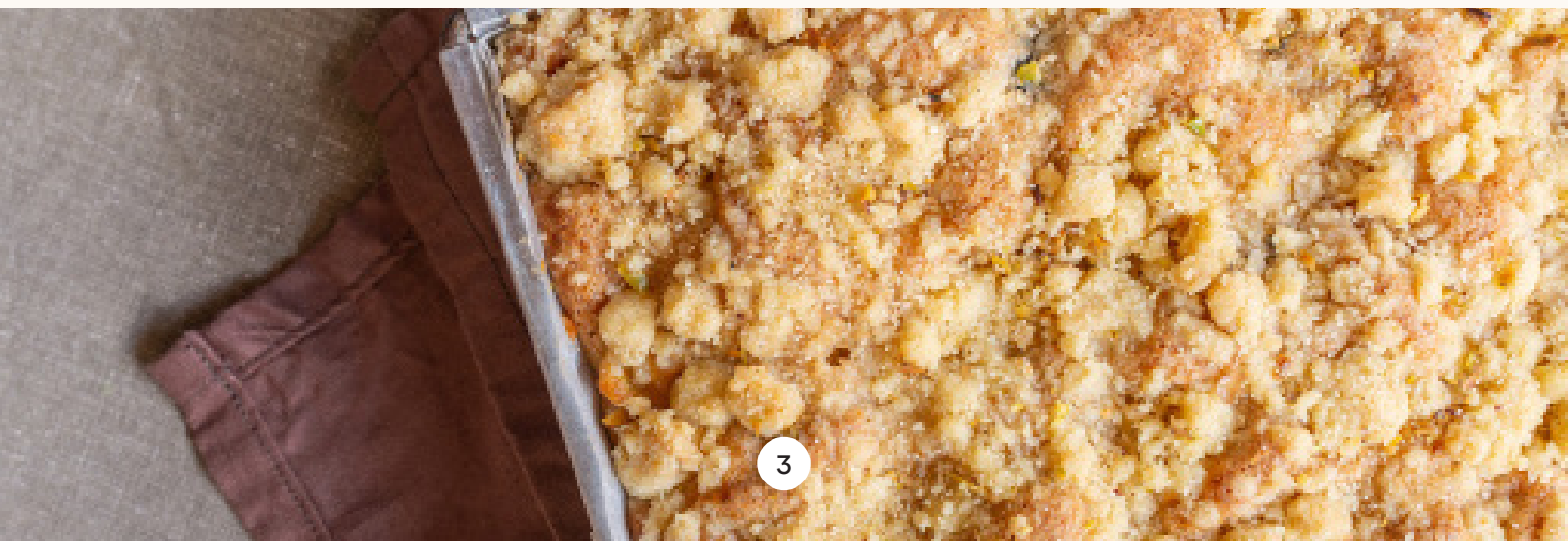
PRÉPARATION

1. Mélanger les pommes avec le sirop d'érable, la cannelle, la vanille et le sel dans un plat allant au four de 8 pouces.
2. Mélanger les ingrédients du croustillant en ajoutant du lait uniquement si nécessaire pour obtenir une texture grumeleuse et humide.
3. Recouvrir les pommes avec le mélange à croustillant et faire cuire au four à 350 °F pendant 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que le tout soit doré et bouillonnant.

BOOST DE PROTÉINES

Portez la quantité à plus de 20 g:

À servir tiède avec ½ tasse de yogourt grec à la vanille.



Pancakes protéinés à la citrouille et au caramel salé

Votre samedi matin, sous le signe des saveurs d'automne.

23 G DE PROTÉINES · 7 G DE FIBRES · 2 PORTIONS (ENVIRON 3 PANCAKES) · 15 MIN.

VOUS AUREZ BESOIN DE

2 mesures de Shaklee Life Shake®, Caramel Salé
½ tasse de farine d'avoine
½ tasse de purée de citrouille
2 gros oeufs
¼ de tasse de yogourt grec nature
¼ de tasse de lait
1 cuillère à thé de poudre à pâte
1 cuillère à thé d'épices pour tarte à la citrouille
½ cuillère à thé de vanille
Une pincée de sel de mer

PRÉPARATION

1. Bien mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que le tout soit homogène. Laisser reposer 2 à 3 minutes.
2. Verser environ ¼ de tasse de pâte par pancake dans une poêle légèrement graissée, à feu moyen-doux.
3. Faire cuire 2 à 3 minutes, puis retourner le pancake et laisser cuire encore 1 à 2 minutes. Ajouter du sirop d'érable, des pacanes grillées et de la cannelle.

BOOST DE PROTÉINES

Ajoutez une cuillère de yogourt grec pour encore plus DE PROTÉINES.



Boules au beurre d'arachide au caramel salé enrobées de chocolat

Pas besoin de four.

14 G DE PROTÉINES · 4 G DE FIBRES · 4 PORTIONS (ENVIRON 3 BOULES) · 15 MIN. + TEMPS DE RÉFRIGÉRATION

VOUS AUREZ BESOIN DE

½ tasse de beurre d'arachide crémeux
2 mesures de Shaklee Life Shake®, Caramel Salé
¼ de tasse de farine d'avoine
1 cuillère à soupe de sirop d'érable
½ cuillère à thé de vanille
½ tasse de pépites de chocolat noir
1 cuillère à thé d'huile de coco
1 cuillère à thé de lait, si nécessaire
Sel de mer en flocons

PRÉPARATION

1. Mélanger le beurre d'arachide, le Life Shake, la farine d'avoine, le sirop d'érable et la vanille. Ajouter du lait, 1 cuillère à thé à la fois, uniquement si nécessaire.
2. Former 12 boules. Mettre au congélateur pendant 10 à 15 minutes.
3. Faire fondre le chocolat avec l'huile de coco. Tremper les boules à moitié, puis les saupoudrer de fleur de sel. Laisser refroidir jusqu'à ce que le chocolat soit pris.



Biscuits au chocolat et au caramel salé

Le biscuit protéiné qui ne ressemble pas à un biscuit protéiné.

11 G DE PROTÉINES · 4 G DE FIBRES · 6 PORTIONS (ENVIRON 2 BISCUITS) · 8 À 10 MIN.

VOUS AUREZ BESOIN DE

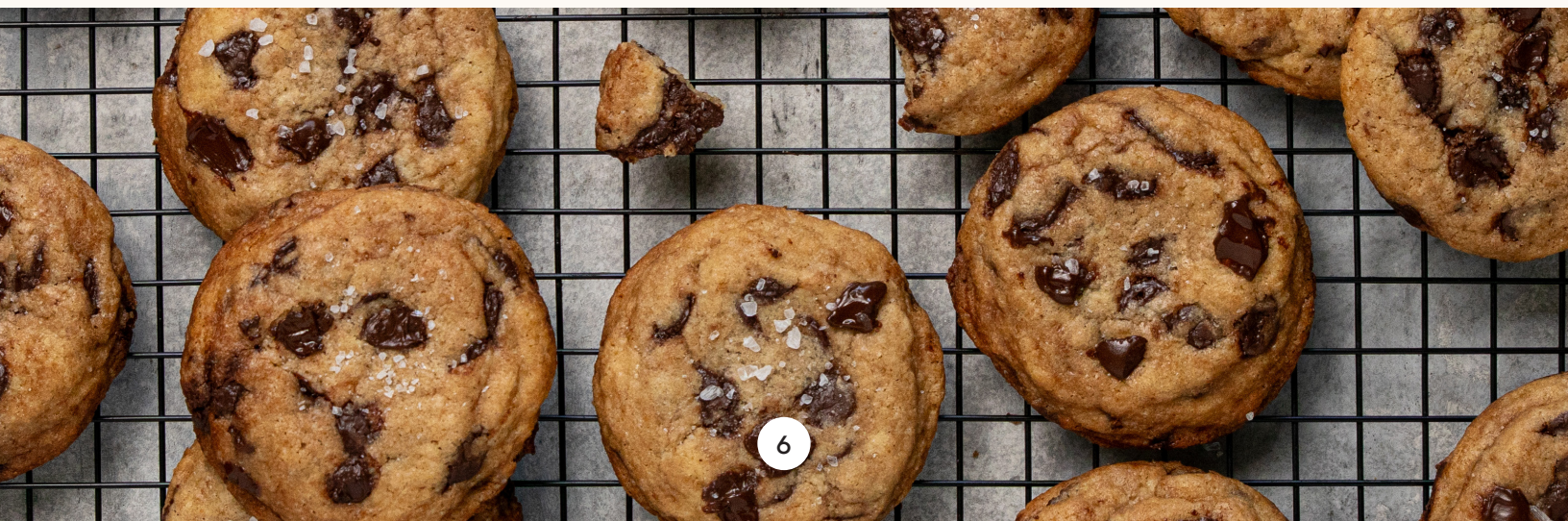
2 mesures de Shaklee Life Shake®, Caramel Salé
¾ de tasse de farine d'avoine
½ cuillère à thé de bicarbonate de soude
¼ de cuillère à thé de sel de mer
1 gros oeuf
½ tasse de beurre d'amande ou de beurre d'arachide crémeux
¼ de tasse de sirop d'érable
1 cuillère à thé de vanille
⅓ de tasse de morceaux de chocolat noir
Sel de mer en flocons

PRÉPARATION

1. Mélanger le beurre de noix, le sirop d'érable, l'oeuf et la vanille.
2. Incorporer le Life Shake, la farine d'avoine, le bicarbonate de soude et le sel. Incorporer délicatement le chocolat.
3. Préparer 12 boules de pâte, aplatissez-les légèrement, puis faire cuire à 350 °F pendant 8 à 10 minutes.
4. Terminer en saupoudrant de sel de mer en flocons.

LE SECRET

Ne les faites pas trop cuire. Ils continueront à prendre en refroidissant.



Muffins aux pommes, à la cannelle et au caramel salé

Un petit-déjeuner d'automne, prêt à emporter.

15 G DE PROTÉINES · 5 G DE FIBRES · 4 PORTIONS (2 MUFFINS) ·
18 À 22 MIN.

VOUS AUREZ BESOIN DE

Muffins

- 2 mesures de Shaklee Life Shake®, Caramel Salé
- 1 tasse de farine d'avoine
- 1 cuillère à thé de poudre à pâte
- ½ cuillère à thé de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à thé de cannelle
- 2 gros oeufs
- ½ tasse de yogourt grec nature
- ¼ de tasse de sirop d'érable
- 1 cuillère à thé de vanille
- 1 pomme de taille moyenne, coupée en dés

-Croustillant-

- ¼ de tasse de flocons d'avoine
- 2 cuillères à soupe de pacanes hachées
- ½ cuillère à thé de cannelle
- 1 cuillère à soupe de beurre fondu ou d'huile de coco
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable

PRÉPARATION

1. Battre les oeufs, le yogourt, le sirop d'érable et la vanille. Incorporer le Life Shake, la farine d'avoine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et la cannelle.
2. Incorporer les morceaux de pomme et répartir la préparation dans 8 moules à muffins.
3. Recouvrir de croustillant et faire cuire à 350 °F pendant 18 à 22 minutes.



Pain aux bananes et au caramel salé

Votre pain aux bananes vient de gagner en protéines.

16 G DE PROTÉINES · 7 G DE FIBRES · 4 PORTIONS (2 TRANCHES) · 45 À 55 MIN.

VOUS AUREZ BESOIN DE

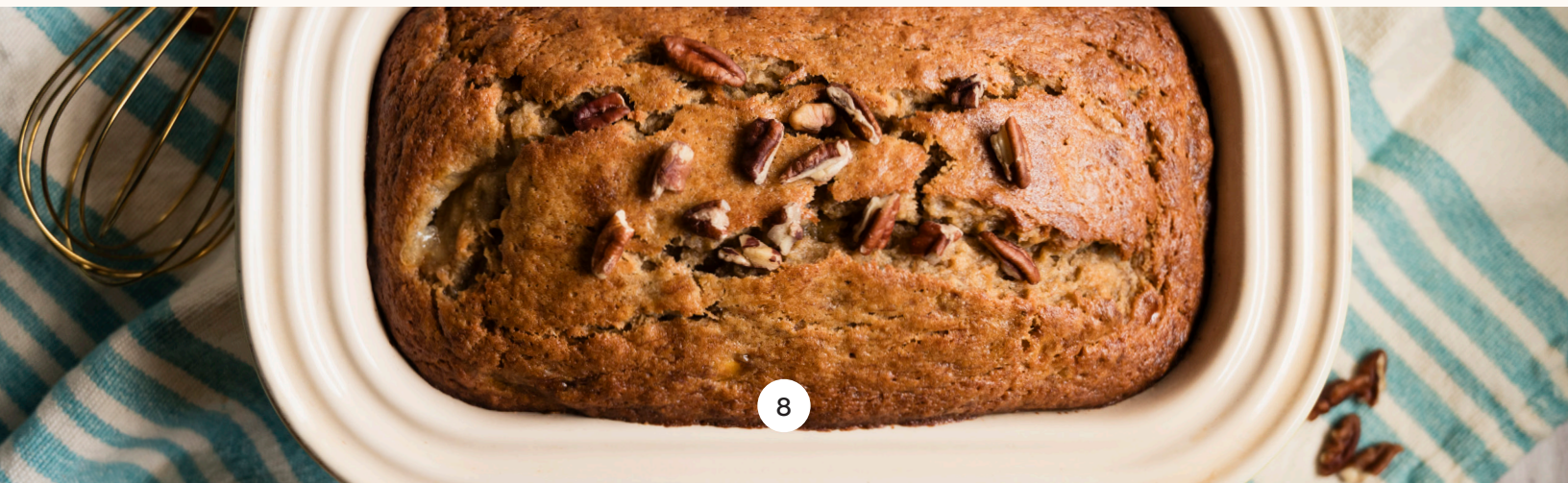
- 3 bananes très mûres
- 2 gros oeufs
- ½ tasse de yogourt grec nature
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 1 cuillère à thé de vanille
- 2 mesures de Shaklee Life Shake®, Caramel Salé
- 1 tasse de farine d'avoine
- 1 cuillère à thé de poudre à pâte
- ½ cuillère à thé de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à thé de cannelle
- ¼ de cuillère à thé de sel de mer
- ⅓ de tasse de pacanes hachées

PRÉPARATION

1. Écraser les bananes. Incorporer les oeufs, le yogourt, le sirop d'érable et la vanille en fouettant.
2. Incorporer le Life Shake, la farine d'avoine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la cannelle et le sel. Incorporer doucement les pacanes.
3. Faire cuire dans un moule à pain de 8½ x 4½ pouces, recouvert de papier sulfurisé, à 350 °F, pendant 45 à 55 minutes.

ASTUCE POUR LE CONGÉLATEUR

Coupez en tranches, emballez et congelez des portions individuelles.



Gruau frigo style tarte aux pommes et caramel salé

Une tarte aux pommes au petit-déjeuner? Tout à fait.

33 G DE PROTÉINES · 12 G DE FIBRES · 1 PORTION ·
10 MIN. + UNE NUIT

VOUS AUREZ BESOIN DE

Avoine

- 1 mesure de Shaklee Life Shake®, Caramel Salé
- ½ tasse de flocons d'avoine à l'ancienne
- ½ tasse de yogourt grec nature
- ½ tasse de lait
- 1 cuillère à thé de graines de chia
- ½ cuillère à thé de cannelle

Pommes

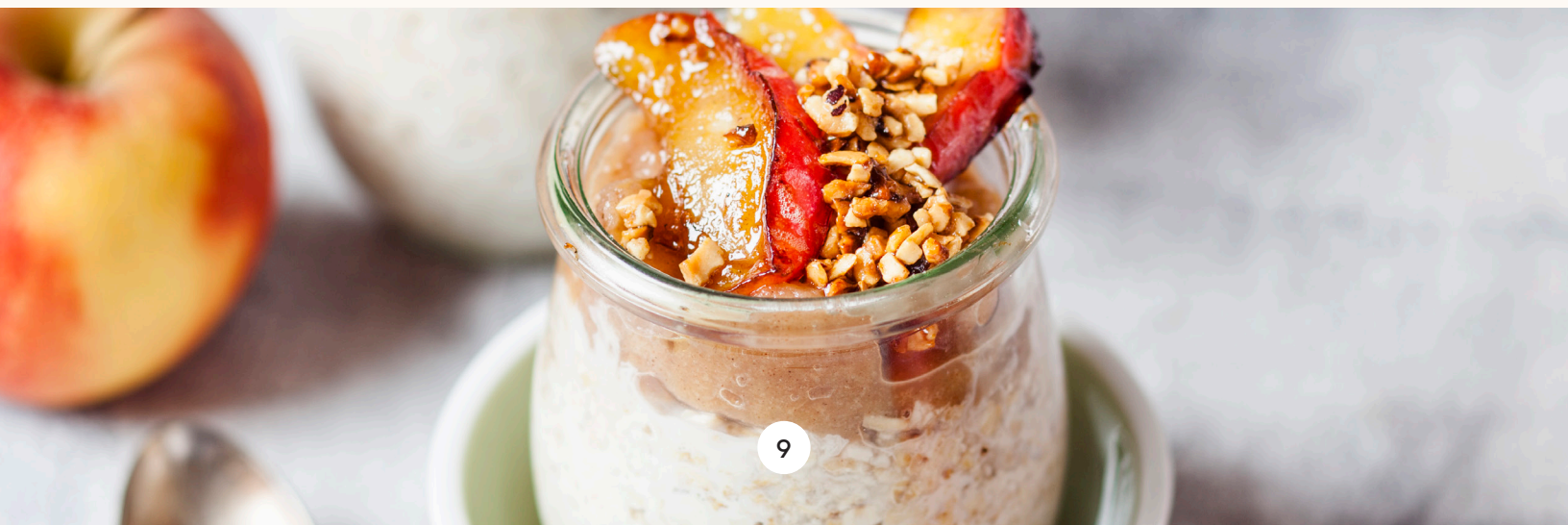
- ¼ de cuillère à thé de vanille
- ½ pomme, coupée en dés
- ½ cuillère à thé de sirop d'érable
- ¼ de cuillère à thé de cannelle
- 1 cuillère à soupe d'eau
- 1 cuillère à soupe de pacanes hachées

PRÉPARATION

1. Mélanger le Life Shake, les flocons d'avoine, le yogourt, le lait, les graines de chia, la cannelle et la vanille dans un bocal. Laisser reposer au réfrigérateur toute la nuit.
2. Faire cuire la pomme, le sirop d'érable, la cannelle et l'eau dans une poêle pendant 4 à 5 minutes.
3. Garnir le mélange à l'avoine de pommes chaudes à la cannelle et de pacanes.

CHAUD OU FROID

Mangez-le tel quel, tout droit sorti du frigo, ou réchauffez-le.



Coupes de gâteau au fromage fouetté à la citrouille et au caramel salé

Le dessert d'automne riche en protéines que vous ne vous lasserez pas de déguster.

25 G DE PROTÉINES · 6 G DE FIBRES · 2 PORTIONS ·
10 MIN. + TEMPS DE RÉFRIGÉRATION

VOUS AUREZ BESOIN DE

1 tasse de fromage blanc style cottage

½ tasse de purée de citrouille

2 mesures de Shaklee Life Shake®,
Caramel Salé

1 cuillère à soupe de sirop d'érable

½ cuillère à thé de vanille

1 cuillère à thé de mélange d'épices
pour tarte à la citrouille

2 feuilles de biscuits Graham, écrasées

2 cuillères à soupe de pacanes
hachées

Cannelle

PRÉPARATION

1. Mélanger le fromage blanc au mélangeur jusqu'à ce qu'il soit complètement lisse.

2. Ajouter la citrouille, le Life Shake, le sirop d'érable, la vanille et les épices pour citrouille. Bien mélanger jusqu'à obtenir une texture onctueuse.

3. Disposer en couches les miettes de biscuits Graham, la garniture au gâteau au fromage fouettée et les pacanes dans deux verres. Laisser reposer au frais pendant 30 minutes.

LA FÊTE PARFAITE

Préparez-les dans des mini-verrines.



Latte protéiné glacé au caramel salé

Ajoutez une dose de protéines à votre café.

26 G DE PROTÉINES · 6 G DE FIBRES · 1 PORTION · 5 MIN.

VOUS AUREZ BESOIN DE

2 mesures de Shaklee Life Shake®,
Caramel Salé

$\frac{3}{4}$ de tasse de lait

2 espressos, refroidis, ou $\frac{1}{2}$ tasse de
café fort froid

1 tasse de glaçons

$\frac{1}{4}$ de cuillère à thé de cannelle

Une toute petite pincée de sel de mer

PRÉPARATION

1. Secouer le Life Shake et le lait jusqu'à obtenir une texture homogène.
2. Remplir un verre de glaçons et y verser l'espresso.
3. Ajouter du lait protéiné au caramel salé, puis terminer par de la cannelle et une toute petite pincée de sel de mer.



Frappé protéiné au caramel salé

Le petit coup de fouet de l'après-midi
qui goûte comme un dessert.

25 G DE PROTÉINES · 8 G DE FIBRES · 1 PORTION · 5 MIN.

VOUS AUREZ BESOIN DE

2 mesures de Shaklee Life Shake®,
Caramel Salé

½ tasse de café fort ou de café infusé à
froid

½ tasse de lait

½ banane congelée

1 tasse de glaçons

¼ de cuillère à thé de cannelle

¼ de cuillère à thé de vanille

Une toute petite pincée de sel de mer

PRÉPARATION

1. Mettre le tout dans un mélangeur.
2. Mélanger jusqu'à obtenir une texture épaisse, onctueuse et glacée.
3. Verser et terminer avec une pincée de cannelle et une toute petite pincée de sel de

LE TRUC POUR UN CAFÉ GLACÉ

Congelez les restes de café sous
forme de glaçons et utilisez-les à la
place des glaçons habituels.



DÉCOUVREZ LA SAVEUR DE L'AUTOMNE Shaklee Life Shake[®], Caramel Salé

ÉDITION
LIMITÉE



- ✓ 20 g de protéines
- ✓ 0 g de sucre
- ✓ 6 g de fibres
- ✓ Les 9 acides aminés essentiels
- ✓ 25 vitamines et minéraux essentiels
- ✓ Favorise la santé intestinale et un bon métabolisme
- ✓ Non inflammatoire
- ✓ À base de Leucine[®] pour développer la masse musculaire maigre, stimuler le métabolisme, brûler les graisses et favoriser la gestion du poids à long terme*^{1,2}



**vitamin
angels[®]**

Chaque achat de Shaklee Life Shake[®], Caramel Salé contribue à fournir de la nutrition qui change la vie de **10 mères et enfants dans le besoin.**

ENVIE DE L'ESSAYER? Demandez à la personne qui vous a transmis ce guide.

Shaklee®

Les quantités de protéines sont des estimations basées sur les ingrédients et les portions indiqués. La teneur réelle en protéines peut varier en fonction des marques des ingrédients et du mode de préparation.

*Dans le cadre du Programme Poids Santé. Dans le cadre de l'étude clinique, les participants ont remplacé deux repas par jour par des Shaklee Life Shakes, suivi un programme d'exercices de 40 minutes deux fois par semaine et respecté des objectifs caloriques. Ils ont ensuite suivi une période de maintien de six mois comprenant un Life Shake par jour, 40 minutes d'exercice deux fois par semaine, sans objectifs caloriques. Pour consulter tous les détails des études cliniques menées par Westcott, rendez-vous sur healthresource.shaklee.com.

1. Westcott W, Colligan A, Puhala K, Lannutti K, La Rosa Loud R, Vallier S. *Journal of Exercise Physiology Online*. 1^{er} février 2017; 20(1).

2. Westcott W, Colligan A, Lannutti K, La Rosa Loud R, Vallier S. *Effects of Resistance Exercise and Protein on Body Composition Following Weight Loss. Journal of Clinical Exercise and Physiology* 2018;7(2):25-32.