

**\*\*\*\*\***

# **Recettes**

-Jus

-Boisson Sport

-Smoothie

-Barre Énergétique Maison

**Laissées par la  
nutritionniste**

**\*\*\*\*\***

## JUM (Jus de l'Université de Mtl)

### Ingrédients:

- ✓ 1 boîte de jus d'orange concentré congelé non décongelée (355 ml)
- ✓ 2 boîtes (de 355 ml) de lait 1% ou écrémé  
(Utiliser la boîte de jus vide comme mesure)
- ✓ 1 pincée de sel

### Préparation:

Fouetter les ingrédients au robot ou au mélangeur.  
Pour varier les parfums, ajouter du miel, du sirop ou des fruits au mélange.

## Boisson sport maison

2.25L d'eau

250ml jus d'orange 100% purs

1ml (pincée) de sel

Bien mélanger. Conserver au réfrigérateur.

## «Smoothie aux trois fruits»

75 ml chacun (1/3tasse) bananes,

framboise, fraises coupées en dés

250ml (1 tasse) lait 1%

15-30ml (1-2c. à soupe de miel)

## **BUM: Barre énergétique de l'Université de Montréal**

### **Ingrédients:**

- ✓ 500 ml céréales flocons de son (Bran Flakes)
- ✓ 250 ml de gruau à cuisson rapide
- ✓ 250 ml miel
- ✓ 175 ml de poudre de lait écrémé
- ✓ 125 ml beurre d'arachide
- ✓ 250 ml fruits secs hachés
- ✓ 125 ml graines de tournesol
- ✓ 125 ml pépites de chocolat (facultatif)

### **Préparation:**

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients. Étendre dans un moule de 20cm x 20cm. Réfrigérer jusqu'à ce que le mélange ait durci. Couper en barres ou en carrés.

