



LES RECETTES SUCRÉES

GOURMANDES ET HEALTHY
ÉLABORÉES PAR UNE DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE

Dans cette édition

Introduction	-----	04
Recettes	-----	05
Notes	-----	47



Introduction

La gourmandise est un joli défaut avec FitClem.

Grâce à cet ebook garni de recettes sucrées à la fois saines et gourmandes faites de vos petits déjeuner ou de vos pauses goûter un moment culinaire délicieusement magique.

Peu d'ingrédients, c'est rapide à réaliser ! Des recettes à partager avec les grands et les petits.

Pouvoir se faire plaisir sans exploser le compteur de glucides ?

OUI c'est possible avec FitClem !

Cheesecake, moelleux, riz au lait ou encore smoothie et crème brûlée...

Ce livre de recettes, vous allez le dévorer !

Cake au citron

Ingrédients

Pour 12 parts

150 g	de fromage blanc	3	oeufs
100 g	de farine	1	sachet de sucre vanillé
30 g	de faux sucre	1/2	citron pressé
4	gouttes de Fit'drop Citron FitClem	1/2	sachet de levure chimique

POUR LE GLAÇAGE

15 g de pâte à tartiner chocolat blanc FitClem

Préparation

Étape 1

Préchauffez le four à 180 degrés. Dans un saladier, mettre les œufs puis le fromage blanc. Mélangez.

Étape 2

Ajoutez la farine et mélangez puis ajoutez le faux sucre, la levure chimique, le 1/2 citron pressé et les gouttes de Fit'drop.

Étape 3

Pensez à goûter la pâte pour ne pas qu'elle soit trop citronnée. Ajoutez le sucre vanillé. Mélangez le tout.

Étape 4

Dans un moule à cake graissé : déposez la pâte. Enfouez 30 minutes à 180 degrés, chaleur tournante. C'est prêt !

Étape 5

Une fois le gâteau refroidi, faites fondre 30 secondes la pâte à tartiner chocolat blanc au micro-ondes et la déposer sur le dessus du gâteau pour le napper. C'est prêt !



Apports Nutritionnels

Pour 1 personne (2 tranches)

110 Kcal	2,5 g de lipides
6,6 g de protéines	16,2 g de glucides dont 2,6 g de sucres

Cheesecake Vanille

Ingrédients

Pour 4 personnes

200 g	de fromage blanc protéiné	1	gousse de vanille
100 g	de Cream cheese ou Cottage cheese	30 g	de sucre
125 g	de biscuits type "petits beurres"	20 g	de beurre

Préparation

Étape 1

Faites fondre le beurre et écrasez vos biscuits "petits beurres".

Mélangez les 2, ensemble.
Aplatissez ce mélange au fond d'un plat afin qu'il devienne une base à gâteau.

Étape 3

Mettre au four 45 minutes à 180 degrés. Une fois cuit, laissez refroidir à température ambiante puis laissez reposer 1h au réfrigérateur.



Apports Nutritionnels

Pour 1 part

291 Kcal

13,2 g de lipides

8,8 g de protéines

33 g de glucides
dont 15 g sucres



Ingrédients

Pour 2 personnes

120 g de fromage blanc

6 fraises

1 feuille de gélatine

10 g de sucre
Ou 2-3 gouttes de
FIT'DROP fraise FitClem

Panna cotta à partager

Préparation

Étape 1

Lavez les fraises et coupez leurs queues, puis mixez les fraises.

Coupez vos feuilles de gélatine en deux.

Étape 3

À feu doux, dans une casserole, ajoutez le fromage blanc sucré et une $\frac{1}{2}$ feuille de gélatine. Remuez jusqu'à ce que la gélatine soit totalement fondue.

Puis, versez le mélange dans un ramequin.

Étape 2

Dans un 1er récipient : remplissez le d'un grand volume d'eau froide pour laisser reposer vos feuilles de gélatine 5-10 minutes.

Dans un 2ème récipient : mélangez le fromage blanc et le sucre (ou le FIT'DROP)

Étape 4

Dans une casserole, ajoutez votre coulis de fraise et la $\frac{1}{2}$ feuille de gélatine restante, remuez jusqu'à ce que la gélatine soit fondue. Versez le mélange au dessus du fromage blanc, déjà dans le ramequin.

Réservez au frais pendant 4h !

Apports Nutritionnels

Pour 1 part

228 Kcal

5,1 g de protéines

2,5 g de lipides

10,5 g de glucides
dont 7,1 g de sucres

Compote Pomme Fraise

Ingrédients

Pour 8 personnes

500 g de fraises

1/2 citron

3 pommes

1 gousse de vanille
ou arôme de vanille

Apports Nutritionnels

Pour une portion de 90 g

0,6 g de protéines

0 g de lipides

10,9 g de glucides
dont 10 g de sucres

4 g de fibres

Préparation

Étape 1

Épluchez vos pommes et préparez vos fraises. Dans une casserole avec un fond d'eau, faites cuire les fruits et la gousse de vanille, à feu doux, pendant 10 minutes.

Étape 2

Gardez le jus obtenu de côté.

Étape 3

Mixez vos fruits. Ajoutez le jus de citron et le jus obtenu mis de côté pour obtenir la consistance de votre compote.

Réservez au frais pendant 1h puis dégustez !





Rose des sables

Ingrédients

Pour 3 roses des sables

50 g de tablette gourmande chocolat au lait FitClem

30 g de corn flakes

Préparation

Étape 1

Faites fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes.

Étape 2

Une fois fondu, mélangez le chocolat aux céréales.

Étape 3

Déposez des « boules » sur une assiette et réservez au congélateur 20 minutes.

COLLATION GOURMANDE !!

Apports Nutritionnels

Pour 3 roses des sables

401 Kcal

50,9 g de glucides
dont 6,8 g de sucres

5,1 g de protéines

19,2 g de lipides

Cookie Banane Chocolat

Ingrédients

Pour 6 cookies

- 1** petite banane
- 1** oeuf
- 10 g** de sucre
- 100 g** de flocon d'avoine
- 50 g** de pépite de chocolat sans sucres FitClem



Préparation

Étape 1

Préchauffez le four à 200 degrés.

Étape 3

Bien mélanger puis ajoutez le chocolat et le sucre (facultatif),

Continuez de mélanger puis sur une feuille de papier sulfurisé, formez des boules et les mettre à cuire pendant 15 minutes.

Étape 2

Écrasez la banane dans un bol puis la mélanger avec l'œuf et ajoutez les flocons d'avoines.

Étape 4

Sortez les cookies puis laissez reposer à température ambiante.

Apports Nutritionnels

Pour 1 cookie

134 Kcal

4,1 g de protéines

4,8 g de lipides

18 g de glucides
dont 2,8 g de sucres

Bonbon chocolat- beurre de cacahuète

Ingrédients

Pour 9 reeses

100 g de tablette gourmande chocolat au lait FitClem **100 g** de flocons d'avoine
100 g de beurre de cacahuètes FitClem **100 g** de compote

GROS SEL

Apports Nutritionnels

Pour 1 bonbon

153,9 Kcal

9,2 g de lipides

4 g de protéines

13,3 g de glucides
dont 2,5 g de sucres

Préparation

Étape 1

Dans un bol, mélangez les flocons d'avoines et la compote.

Dans un moule à muffin, disposez le mélange dans le fond et aplatissez bien.

Étape 2

Ajoutez le beurre de cacahuètes par-dessus les flocons d'avoine/compote.

Faites fondre le chocolat au micro-ondes ou au bain-marie puis versez sur le beurre de cacahuètes.

Étape 3

Vous devez avoir 3 couches :

la première : flocons d'avoines / compote

La deuxième : beurre de cacahuètes

La troisième : chocolat fondu

Étape 4

Réservez au congélateur 1h et vérifiez que tout soit bien dur mais pas trop.



Carrot cake

Ingrédients

Pour 4 personnes

80 g	de farine	25 ml	de lait
1	carotte	50 g	de fromage blanc
20 g	de sucre	Optionnel : des Noix	
1/2	sachet de levure chimique	CANNELLE/MUSCADE	
1	sachet de sucre vanillé		

Apports Nutritionnels

Pour 1 personne (2 parts)

107 Kcal	0,7 g de lipides
2,8 g de protéines	22,1 g de glucides dont 5 g de sucres



Préparation

Étape 1

Préchauffez votre four à 180 degrés.

Dans un premier saladier, mélangez la farine, le sucre, la levure et le sucre vanillé.

Étape 2

Dans un second saladier, mélangez le lait, l'œuf et le fromage blanc.

Étape 3

Une fois les deux mélanges obtenus, mélangez les ensemble. Puis ajoutez la carotte râpée dans la pâte ainsi que les épices.

Étape 4

Dans un moule, déposez votre pâte et enfournez pour 35 minutes à 180 degrés.

Lors de l'étape 3, vous pouvez ajouter en option des noix concassées dans votre préparation. Cela ajoutera un peu de gourmandise et de croquant.

Moelleux au chocolat

Ingrédients

Pour 8 petits moelleux

30 g de farine

15 g de noisettes

1 oeuf

1 càc de sirop d'agave

100 g de fromage blanc

1 càc de levure

75 g de tablette gourmande chocolat au lait FitClem

Apports Nutritionnels

Pour 1 gâteau

98,2 Kcal

5,3 g de lipides

3 g de protéines

9,3 g de glucides
dont 1,9 g de sucres

Préparation

Étape 1

Préchauffez le four à 200 degrés.

Dans un bol, mélangez l'œuf et le fromage blanc puis ajoutez le sirop d'agave, la levure et la farine.

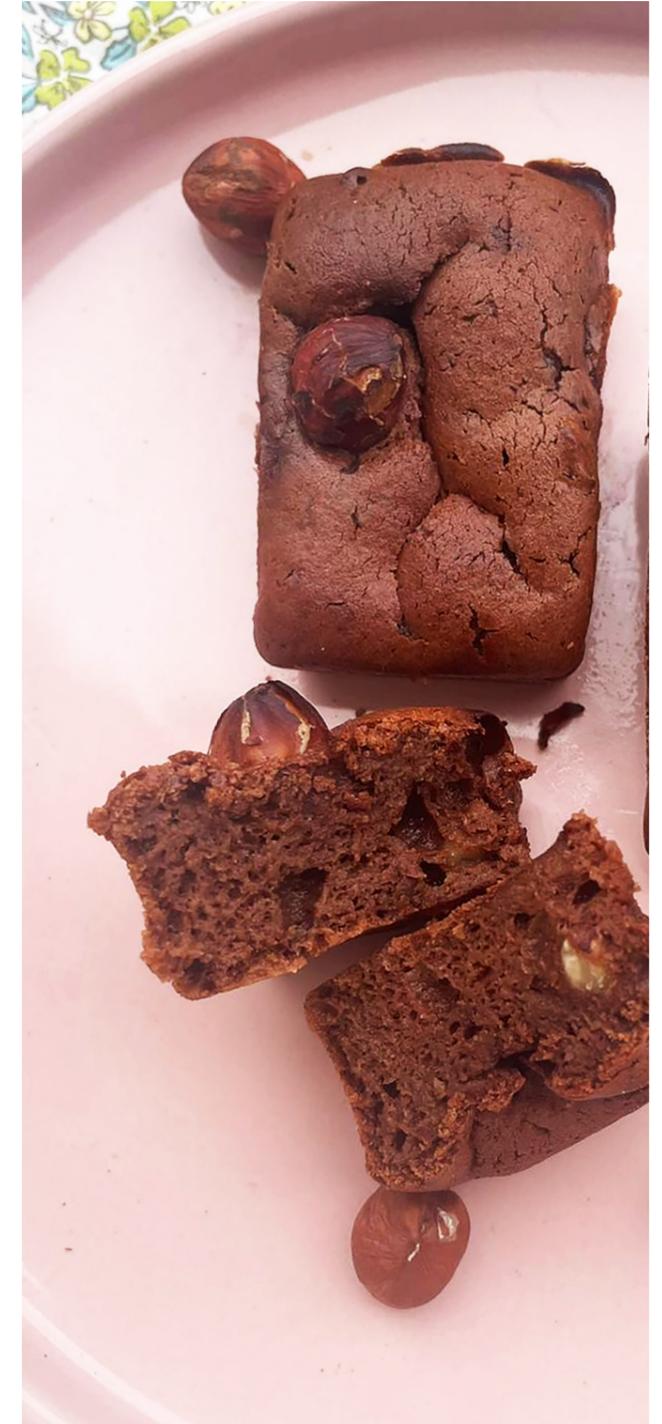
Étape 2

Faites fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes, puis versez le dans le mélange.

Concassez des noisettes puis les déposer dans la pâte.

Étape 3

Dans des moules individuels versez la pâte puis enfournez 15 minutes à 200 degrés.





Ingrédients

Pour 10 muffins

2	oeufs	1	courgette
35 g	de farine	30 g	de sucre
1/2	sachet de levure chimique	75 g	de tablette gourmande chocolat au lait FitClem

Muffin chocolat courgette

Préparation

Étape 1

Préchauffez le four à 180 degrés.

Épluchez la courgette, lavez-la et râpez-la finement.

Étape 3

Faites fondre le chocolat au micro-ondes. Ajoutez le chocolat, la farine, la levure et la courgette râpée au mélange jaune/sucre. Incorporez les blancs en neige à l'aide d'une maryse (pour ne pas casser le blanc).

Étape 2

Séparez le jaune du blanc,

Mélangez dans un bol : le jaune et le sucre puis montez les blancs en neige, dans un autre bol.

Étape 4

Déposez dans un moule à muffins puis faites cuire 15 à 20 minutes.

Plantez un couteau pour vérifier la cuisson.

Apports Nutritionnels

Pour 1 muffin

85 Kcal

2,9 g de protéines

3,7 g de lipides

9,7 g de glucides
dont 3,7 g de sucres

Pain perdu

Ingrédients

Pour 6 tranches

120 g de pain aux céréales

100 ml de lait végétal

5 g d'huile

1 oeuf

10 g de sucre

Préparation

Étape 1

Dans un bol, mélangez le lait l'oeuf et le sucre.

Dans une poêle à feu moyen, versez votre huile.

Étape 2

Mouillez votre tranche de pain dans votre mélange de lait/oeuf/sucre puis déposez dans votre poêle, laissez cuire puis retournez votre tranche pour que les 2 côtés soient dorés.

Vous pouvez déguster avec la pâte à tartiner FitClem, confiture, miel... en quantité raisonnable (1 càc idéalement)

Apports Nutritionnels

Pour 2 tranches

236 Kcal

13,4 g de protéines

9,4 g de lipides

23,6 g de glucides
dont 3,2 g de sucres



Sablés citron / chocolat blanc FitClem

Ingrédients

Pour 10 sablés

125 g de farine

30 g de sucre

70 g de compote sans sucres ajoutés

1 sachet de sucre vanillé

1 oeuf + 1 jaune

Jus de citron

POUR LE GLAÇAGE

25 g de tablette gourmande chocolat blanc FitClem

Apports Nutritionnels

Pour 1 part

180 Kcal

16 g de lipides

1,8 g de protéines

6 g de glucides

3,9 g de fibres



Préparation

Étape 1

Préchauffez votre four à 190 degrés.

Dans un saladier, versez la farine, l'oeuf et le jus de citron, mélangez le tout.

Une fois bien mélangé, ajoutez la compote, le sucre vanillé et le sucre.

Étape 3

Sur une plaque allant au four, formez des boules et écrasez les (un peu comme pour les cookies) et faites cuire 15 minutes.

À mi cuisson, badigeonnez de jaune d'oeuf.

Étape 2

Vous devez obtenir une boule de pâte non collante, si votre pâte est collante, ajoutez de la farine. Laissez reposer 30 min au réfrigérateur.

Étape 4

Pour le glaçage : faites fondre votre chocolat au micro-ondes ou au bain-marie puis formez une coque au dessus du biscuit.

Laissez refroidir pour faire durcir le chocolat blanc.

Tartelettes aux pommes

Préparation

Étape 1

A l'aide d'un bol, faites des ronds sur la pâte feuilletée, vous devez en obtenir 4.

Étape 3

Épluchez et coupez en lamelle votre pomme déposez les sur la compote.

Étape 2

Piquez la pâte à l'aide d'une fourchette pour éviter que la pâte gonfle. Versez la compote sur la pâte et étalez à ce qu'il y en ait sur toute la pâte.

Étape 4

Saupoudrez les pommes, de sucre vanillé et mettez des petits carrés de beurre sur les pommes. Enfournez 15 à 20 minutes à 190 degrés.

Apports Nutritionnels

Pour 1 tartelette

228 Kcal

2,1 g de protéines

11,4 g de lipides

28,5 g de glucides
dont 11 g de sucre



Ingrédients

Pour 4 tartelettes

120 g de pâte feuilletée

1 pomme

120 g de compote sans sucres ajoutés

10 g de beurre

1 sachet de sucre vanillé



Ingrédients

Pour 1 personne

250 ml de lait **1** sachet de sucre vanillé
30 g de riz à risotto **1 càc** d'arôme vanille

Optionnel : Mon Sirop ZÉRO Caramel au beurre salé FitClem

Riz au lait

Préparation

Étape 1

Dans une casserole à feu moyen, portez à ébullition le lait, le sucre vanillé et l'arôme de vanille.

Étape 2

Une fois que le mélange est en ébullition, faites cuire le riz dedans en fonction du temps indiqué sur votre sachet de riz (environ 15 à 20 minutes).

Étape 3

Laissez refroidir à température ambiante puis mettre au réfrigérateur 1h.

Pour plus de gourmandise, ajoutez en topping du Mon Sirop ZÉRO Caramel au beurre salé FitClem

Apports Nutritionnels

Pour 1 personne

253,2 Kcal

10,3 g de protéines

3,9 g de lipides

42,9 g de glucides
dont 7,5 g de sucres

Crème Brûlée

Ingrédients

Pour 1 crème brûlée

10 g de sucre	30 g de crème fraîche
1/4 de gousse de vanille	60 ml de lait
1 jaune d'oeuf	

Apports Nutritionnels

Pour 1 crème brûlée

126,8 Kcal	5,2 g de lipides
5,4 g de protéines	14,2 g de glucides dont 10 g de sucres



Préparation

Étape 1

Préchauffez le four à 100 degrés.

Dans une casserole à feu doux, déposez le lait et la gousse de vanille jusqu'à ébullition.

Étape 3

Versez le mélange de sucre/jaune/crème fraîche dans la casserole de lait/gousse de vanille puis remuez pendant quelques minutes jusqu'à que tout soit bien mélangé et épaissi.

Étape 2

Dans un saladier, battez le jaune et le sucre afin que le mélange blanchisse et devienne mousseux. Une fois prêt, ajoutez la crème fraîche au mélange.

Étape 4

Versez le tout dans un ramequin allant au four, puis faites cuire pendant 1h.

Une fois cuit, laissez reposer et mettez au réfrigérateur pendant 4h. Ajoutez un peu de sucre pour caraméliser le dessus de la crème.

Crumble FitClem

Ingrédients

Pour 2 personnes

1	pomme	1 càc	d'arôme vanille
1	sachet de sucre vanillé	2	Fit'cookie VEGAN FitClem

Apports Nutritionnels

Pour 1 part

178 Kcal

5,3 g de lipides

20,8 g de glucides
dont 12,8 g de sucres

Préparation

Étape 1

Épluchez et coupez la pomme, en dés.

Faites cuire dans une poêle à feu doux les morceaux de pomme, le sucre vanillé et l'arôme de vanille jusqu'à temps que les pommes soient fondantes.

Étape 2

Émiettez les cookies.

Dans un ramequin, déposez les pommes puis parsemez de cookies émiettés.

Enfournez 15 minutes à 200 degrés.





Smoothie tropical

Ingrédients

Pour 1 smoothie

100 g de mangue

50 g de framboise

15 ml de lait végétal

30 g de Whey Isolate Cookie Cream FitClem

Préparation

Étape 1

Épluchez et lavez vos fruits.

Déposez les fruits dans un blender, ajoutez le lait et la whey isolate.

Étape 2

Mixez jusqu'à obtenir la consistance désirée. Versez dans un verre.

Dégustez !

Apports Nutritionnels

Pour 1 smoothie

80 Kcal

26 g de protéines

0,4 g de lipides

17,4 g de glucides
dont 15,4 g de sucres

Gâteau Chocolat Pécan

Ingrédients

Pour 12 parts

125 g de chocolat noir patissier

100 g de compote sans sucres ajoutés

30 g de farine

1 dose de Whey Isolate Chcocolat FitClem

15 g de pépites de chocolat ZÉRO FitClem

30 g de faux sucre

2 oeufs

1 sachet de sucre vanillé

20 g de noix de pécan

Apports Nutritionnels

Pour 1 part

107 Kcal

4 g de protéines

5,9 g de lipides

8,8 g de glucides
dont 5,9 g de sucres



Préparation

Étape 1

Préchauffez le four à 180 degrés, chaleur tournante.

Dans un saladier, mettre les œufs et le faux sucre. Mélangez jusqu'à que le mélange blanchisse.

Étape 3

Ajoutez la compote, la farine, le 1/2 sachet de levure chimique puis la whey isolate.

Mélangez le tout.

Étape 2

Faites fondre le chocolat au micro-ondes ou au bain-marie la farine puis l'ajouter dans le saladier.

Étape 4

Concassez les noix et les ajouter au saladier ainsi que les pépites de chocolat.

Versez le mélange dans un moule huilé puis enfournez 20 à 25 minutes. C'est prêt !

Briochette FitClem



Ingrédients

Pour 7 pièces

1 oeuf

100 g de fromage blanc

120 g de farine

1 càs de levure

30 g de sucre

30 g de pépité de chocolat
Zéro FitClem

POUR LA DORURE

1 jaune d'oeuf

Préparation

Étape 1

Préchauffez le four à 190 degrés.

Dans un saladier, déposez la farine, la levure, le sucre et le fromage blanc, mélangez.

Étape 2

Ajoutez l'oeuf et mélangez une nouvelle fois le tout.

Ajoutez les pépites de chocolat.

Étape 3

Sur une plaque, formez des boules puis enfournez pour 45 minutes.

À mi cuisson, badigeonnez les de jaune d'oeuf, puis laissez cuire.

Laissez refroidir et dégustez !

Apports Nutritionnels

Pour 1 briochette

105 Kcal

1,9 g de lipides

3,6 g de protéines

17,9 g de glucides
dont 4,2 g de sucres

Crispy FitClem

Ingrédients

Pour 10 crispy

50 g de tablette gourmande chocolat au lait FitClem

75 g de quinoa soufflé

Préparation

Étape 1

Faites fondre le chocolat au micro-ondes ou au bain-marie.

Étape 3

Réservez 30 minutes au congélateur et dégustez.

Étape 2

Dans un saladier, mélangez le quinoa soufflé et le chocolat. Une fois toutes les céréales recouvertes de chocolat, déposez dans des moules à muffins.



Apports Nutritionnels

Pour 1 crispy

55 Kcal

2,2 g de lipides

1,3 g de protéines

7,1 g de glucides
dont 0,6 g de sucres



Madeleine FitClem

Ingrédients

Pour 12 mini madeleines

80 g	de farine	1	oeuf
50 g	de compote sans sucres ajoutés	1 càc	d'arôme vanille
30 g	de pâte à tartiner	1 càc	de levure chimique

Préparation

Étape 1

Préchauffez le four à 210 degrés.

Dans un bol, mélangez la compote sans sucres ajoutés, la farine et l'œuf.

Vous devez obtenir une pâte épaisse. Versez la levure et mélangez de nouveau puis ajoutez l'arôme de vanille et le miel.

Étape 3

Enfournez 15 à 20 minutes à 210 degrés.

Laissez refroidir et dégustez.

Étape 2

Déposez la pâte dans vos moules sans trop les remplir. À l'aide de deux cuillères à café, déposez une boule de pâte à tartiner dans chaque madeleine et ensuite recouvrez un peu de pâte.

Apports Nutritionnels

Pour 1 mini madeleine

55 Kcal	1,6 g lipides
2,3 g de protéines	7,7 g de glucides dont 0,8 g de sucres



LES RECETTES SUCRÉES