



TUTORIEL PRATIQUE

Le shaker whey-café sans grumeaux

Une fiche à imprimer pour préparer facilement une whey avec du café, ajuster les proportions et limiter les erreurs de texture ou de dosage. Suivez l'ordre des ingrédients, puis adaptez la recette à votre produit et à votre tolérance.

Au sommaire

- 1 Les 4 repères à retenir
- 2 Avant de commencer
- 3 Préparer la whey avec du café
- 4 Choisir la base de café
- 5 À garder en tête

Les 4 repères à retenir

Utilisez 20 à 30 g de whey, ou la portion indiquée sur l'emballage.

Versez d'abord le liquide, puis le café et enfin la whey progressivement.

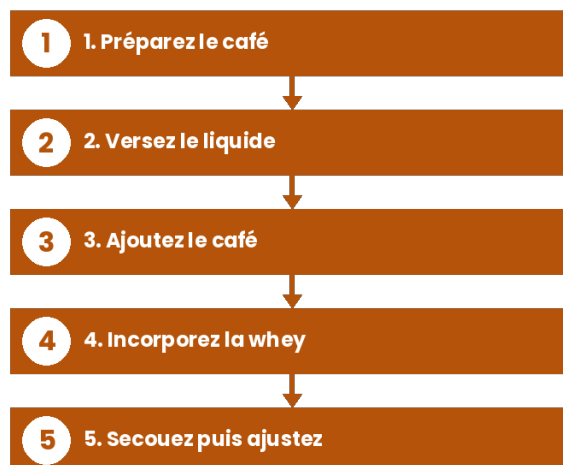
Laissez le café refroidir ou tiédir franchement avant d'ajouter la poudre.

Additionnez la caféine du shaker à celle consommée dans les cafés, thés, boissons énergisantes et compléments de la journée.

Avant de commencer

- Préparer 20 à 30 g de whey**
Privilégiez la dose du fabricant ou mesurez-la avec une balance.
- Prévoir un café refroidi ou tiède**
Expresso, café filtre ou café soluble dilué.
- Ajouter 100 à 200 ml de liquide**
Eau, lait ou boisson végétale.
- Préparer un shaker avec grille ou boule mélangeuse**
Un fouet ou un mixeur bref peuvent aussi convenir.
- Prévoir des glaçons si souhaité**
Ils conviennent à une version froide.

Préparer la whey avec du café



- 1. Préparez le café**
Faites votre café puis laissez-le refroidir ou tiédit franchement. Ne versez pas la whey dans un café brûlant.
- 2. Versez le liquide**
Mettez d'abord l'eau, le lait ou la boisson végétale dans le shaker.
- 3. Ajoutez le café**
Versez le café refroidi. Ajoutez les glaçons maintenant si vous préparez une version glacée.
- 4. Incorporez la whey**
Ajoutez la poudre progressivement plutôt qu'en un seul bloc, afin de favoriser un mélange plus homogène.
- 5. Secouez puis ajustez**
Fermez le shaker et secouez pendant 15 à 20 secondes. Goûtez, puis ajoutez un peu de liquide ou quelques glaçons si la texture est trop épaisse.



MÉTHODE ANTI-GRUMEaux ☀️

WHEY + CAFÉ PARFAITE

UNE PRÉPARATION FLUIDE, ONCTUEUSE ET SANS GRUMEaux À TOUS LES COUPS!

POURQUOI CETTE MÉTHODE ?

- ✓ Évite les grumeaux
- ✓ Meilleure dissolution
- ✓ Texture lisse et crémeuse
- ✓ Saveur homogène

1

PRÉPARER LE CAFÉ
PUIS LE LAISSER
REFROIDIR OU TIÉDIR



Un café trop chaud peut dénaturer la whey et favoriser les grumeaux. Laissez-le refroidir ou tiédit.

2

VERSER D'ABORD
L'EAU, LE LAIT OU
LA BOISSON VÉGÉTALE



Toujours commencer par le liquide pour créer une base et faciliter la dissolution de la whey.

3

AJOUTER LE CAFÉ
REFROIDI ET ÉVENTUELLEMENT
LES GLAÇONS



Le café refroidi s'intègre mieux au mélange. Les glaçons sont optionnels mais idéals pour une version frappée.

4

AJOUTER PROGRESSIVEMENT
20 À 30 G DE WHEY



20 à 30 g DE WHEY (environ 1 dose)

Ajoutez la whey petit à petit pour permettre au liquide de bien l'absorber et éviter la formation de grumeaux.

5

SECOUER PENDANT
15 À 20 SECONDES



Secouez énergiquement pendant 15 à 20 secondes pour une texture lisse, onctueuse et homogène.

6

AJUSTER LA TEXTURE
AVEC DU LIQUIDE
OU DES GLAÇONS



Trop épais ? Ajoutez un peu de liquide. Pas assez frais ? Ajoutez des glaçons et secouez à nouveau.

CONSEILS DE PRO

- Utilisez une whey de qualité qui se dissout facilement.
- Le lait ou les boissons végétales apportent plus d'onctuosité.
- Un shaker avec grille ou boule mélangeuse améliore le résultat.

LES + DE CETTE MÉTHODE

- ✓ Zéro grumeaux
- ✓ Meilleure digestion
- ✓ Goût homogène
- ✓ Plaisir à chaque gorgée

IDÉAL POUR

- Les sportifs
- Le matin
- Au travail
- En collation saine



WHEY + CAFÉ
PERFORMANT & DÉLICAT

*Savoureux
Onctueux
Énergisant !*

★ UNE BONNE PRÉPARATION FAIT TOUTE LA DIFFÉRENCE ! | ADOPTEZ LA MÉTHODE ANTI-GRUMEaux ET PROFITEZ À 100 % DE VOTRE WHEY + CAFÉ. ★

SCHÉMA L'ordre conseillé pour préparer une whey avec du café sans grumeaux.

Choisir la base de café

Option	À privilégier si...
Expresso	Vous recherchez un goût de café marqué dans un petit volume.

Option	À privilégier si...
Café filtre refroidi	Vous souhaitez une boisson plus longue, notamment avec du lait ou une boisson végétale.
Café soluble dilué	Vous voulez une solution rapide sans café déjà préparé.

! **Caféine : ne raisonnez pas seulement sur le shaker**

La quantité de caféine varie selon le type de café, sa préparation et la taille de la tasse. Additionnez toutes vos sources de la journée. Les personnes sensibles, enceintes, allaitantes ou suivies pour une pathologie devraient demander un avis professionnel. Un café protéiné pris en fin d'après-midi peut aussi perturber le sommeil.

À garder en tête

La whey complète l'alimentation ; elle ne remplace pas une alimentation variée. La caféine peut influencer la vigilance et la sensation d'énergie chez certaines personnes, mais elle ne remplace ni les glucides, ni l'hydratation, ni le sommeil ou la récupération. La whey avec du café n'est pas un brûle-graisses et son intérêt dépend de votre contexte alimentaire et de votre tolérance.

Repères généraux issus de l'article : adaptez la portion à l'étiquette du produit et à votre situation. Les repères de caféine ne constituent pas un dosage personnalisé.