



Clara
Materne

ENERGETICA
Natura

TOURNAGE HEIVEN LONGÉVITÉ

Livret de recettes

par Clara Materne

QUI SUIS-JE

Clara Materne

NUTRITHÉRAPEUTE



- ◆ Bien manger ne consiste pas à suivre des recettes compliquées ou à multiplier les restrictions. Il s'agit avant tout de comprendre comment cuisiner des aliments simples afin de préserver au maximum leur richesse nutritionnelle.

À travers ce carnet, je vous invite à découvrir quelques recettes réalisées lors du tournage HEIVEN Longévité. Elles illustrent une cuisine à la fois gourmande, accessible et inspirée des principes de la nutrithérapie fonctionnelle.

J'espère qu'elles vous donneront envie de cuisiner davantage... et surtout de prendre plaisir à nourrir votre santé.

Clara



Les recettes

01	Smoothie maca, pollen et collagène	BOISSONS
02	Smoothie pêche de vigne, abricot et collagène	BOISSONS
03	Golden milk au collagène	BOISSONS
04	Glace minute pastèque et myrtilles	DESSERTS

- ◆ Les produits utilisés dans ce carnet
- ◆ Pour aller plus loin
- ◆ Energetica Natura



Smoothie maca, pollen et collagène

La base de la série : un smoothie dense, mixé à froid, où le chia épaissit et le pollen apporte sa note légèrement miellée.

🕒 5 min

👤 2 pers.

👉 Très facile

🌿 Toute l'année

INGRÉDIENTS

400 ml de lait végétal

2 c. à s. de pollen

1 c. à s. de maca

2 c. à s. de chia

2 dosettes de 5 g de Collagen
SkinComplete (Energetica Natura)

1/4 c. à c. de vanille

Jus d'1/2 citron

PRÉPARATION

Mixer tous les ingrédients.

VARIANTES & ASTUCES

Servir très frais.

🧪 LES + NUTRITHÉRAPIE

10 g de Collagen SkinComplete (Energetica Natura) par personne, fibres, protéines et micronutriments.

Smoothie pêche de vigne, abricot et collagène

La même base, déclinée en version estivale. L'eau de coco allège la texture, la pointe de piment réveille le fruit.

🕒 5 min

👤 2 pers.

👉 Très facile

🍃 Été

INGRÉDIENTS

400 ml d'eau de coco

Base maca, pollen, chia

2 dosettes de 5 g de Collagen
SkinComplete (Energetica Natura)

1 pêche de vigne

1 abricot

1/3 de piment rouge

Glaçons

PRÉPARATION

Mixer jusqu'à texture lisse.

VARIANTES & ASTUCES

Servir immédiatement.

🧪 LES + NUTRITHÉRAPIE

Eau de coco pour l'hydratation, fruits d'été, pointe de piment pour le peps.

Golden milk au collagène

Une boisson chaude d'épices, chauffée doucement. Le collagène s'ajoute en fin de préparation, hors du bouillonnement.

🕒 8 min

👤 1 pers.

👉 Très facile

🍂 Automne · hiver

INGRÉDIENTS

250 ml de lait végétal

2 dosettes de 5 g de Collagen SkinComplete (Energetica Natura)

1/4 c. à c. gingembre

1/4 c. à c. curcuma

1/4 c. à c. cardamome

1/2 c. à c. cannelle

PRÉPARATION

Faire chauffer doucement, ajouter les épices puis le Collagen SkinComplete (Energetica Natura). Mousser si souhaité.

🧪 LES + NUTRITHÉRAPIE

Le Collagen SkinComplete (Energetica Natura) enrichit la boisson sans modifier sa texture. Utiliser un lait barista pour une mousse plus stable.



Glace minute pastèque et myrtilles

Des fruits congelés, un cutter puissant, rien d'autre. La texture se forme au mixage, sans sorbetière et sans sucre ajouté.

🕒 10 min

👤 4 pers.

🍴 Facile

🌿 Été

INGRÉDIENTS

300 g de pastèque congelée

300 g de myrtilles congelées

2 blancs d'œufs

20 g de Créatine (Energetica Natura)

800 mg d'Acti-Mag Plus (Energetica Natura)

PRÉPARATION

Mixer longuement au cutter jusqu'à texture glace.

VARIANTES & ASTUCES

À déguster immédiatement.

🧪 LES + NUTRITHÉRAPIE

Sans sucres ajoutés, enrichie en Créatine et en Acti-Mag Plus (Energetica Natura).

Les produits utilisés dans ce carnet

Les compléments alimentaires utilisés dans certaines recettes ont été sélectionnés pour leur haute qualité nutritionnelle. Les recettes ont été pensées afin de respecter au mieux leurs propriétés : certains ingrédients sont ajoutés après cuisson, d'autres sont utilisés à froid ou chauffés très délicatement lorsque cela est pertinent.



Collagen SkinComplete

Collagène marin, acide hyaluronique, vitamines et minéraux.

[VOIR LE PRODUIT →](#)



Acti-Mag Plus

Magnésium, vitamines B et taurine.

[VOIR LE PRODUIT →](#)



Créatine

Monohydrate pure, micronisée.

[VOIR LE PRODUIT →](#)

VARIANTE

Une variante avec 1 dosette de 10 g de Collagen TriComplete peut également être envisagée.

10 % DE REMISE AVEC LE CODE

CLARAMATERNE10

La réduction de 10 % est réservée aux consommateurs jusqu'à fin mars 2027 et s'applique uniquement aux produits mentionnés dans les recettes de Clara Materne. Cette réduction n'est pas cumulable avec d'autres remises éventuellement accordées. Si vous êtes professionnel de santé, vous bénéficiez déjà de conditions spécifiques adaptées à votre activité.

CONTINUER AVEC MOI

Pour aller plus loin

Si ces recettes vous ont inspiré, vous pouvez approfondir cette approche grâce à mes programmes en ligne. Vous y découvrirez une véritable méthode de cuisine fonctionnelle, fondée sur la physiologie, le plaisir de cuisiner et une organisation simple du quotidien.



01 Nutritérapie en pratique

Une formation complète pour apprendre à cuisiner de façon plus intelligente, préserver les nutriments, maîtriser les techniques de cuisson et construire des repas adaptés aux besoins physiologiques.

DÉCOUVRIR LE PROGRAMME →

02 NutriKid

Une approche concrète destinée aux parents qui souhaitent transmettre à leurs enfants de bonnes habitudes alimentaires grâce à une cuisine simple, ludique et gourmande.

DÉCOUVRIR LE PROGRAMME →

03 Lacto-fermentation

Découvrez comment préparer facilement vos propres aliments lacto-fermentés afin d'enrichir naturellement votre alimentation et de soutenir la diversité du microbiote.

DÉCOUVRIR LE PROGRAMME →

Merci



Merci d'avoir ouvert ce carnet. J'espère qu'il trouvera sa place dans votre cuisine, et qu'il vous donnera envie d'essayer, de goûter et de recommencer.

Clara

claramaterne.com

+32 472 91 47 79

hello@claramaterne.com

@clara_materne

RECEVEZ MES 8 CONSEILS EN NUTRITHÉRAPIE →

Clara
Materne



ENERGETICA
Natura

NOTRE PARTENAIRE

Energetica Natura



QUI SOMMES-NOUS ?

Depuis plus de 30 ans, Energetica Natura accompagne les professionnels de santé et leurs patients dans une approche intégrative de la santé, avec des compléments alimentaires de haute qualité. Des **formules innovantes, hautement biodisponibles et scientifiquement documentées**, sélectionnées avec exigence.

Recommandée par plus de **10 000 professionnels de santé** en Europe, Energetica Natura place la qualité, la pureté et l'innovation au cœur de son engagement.

Découvrez la gamme complète et les conseils de la marque.

[ENERGETICANATURA.COM](https://energeticanatura.com) →

