



LUM'INDIET

L'ebook des recettes incontournables de petits déjeuners

Des recettes sucrées et salées pour toutes les envies



ANAÏS ARRUE-GADÉA



SOMMAIRE

01 L'importance du petit déjeuner

02 Comment bien composer son petit déjeuner

03 Les recettes sucrées

04 Les recettes salées

05 Conclusion

L'importance du petit déjeuner



Le petit-déjeuner est souvent considéré comme le repas le plus important de la journée, et à juste titre. Après une nuit de jeûne, **il fournit à votre corps l'énergie et les nutriments nécessaires** pour bien commencer la journée. Pourtant, beaucoup de personnes sautent ce repas par manque de temps, d'appétit ou d'idées, compromettant ainsi leur énergie et leur productivité.

Lorsque vous faites le plein de bons nutriments dès le matin, **vous aidez votre corps à stabiliser votre glycémie**, à éviter les fringales de milieu de matinée et à maintenir une bonne concentration tout au long de la journée. **Un petit-déjeuner équilibré contribue à nourrir vos muscles, à soutenir votre métabolisme et, dans le cadre d'une alimentation saine, à favoriser vos objectifs de perte de poids ou de maintien.**

Ce eBook a été conçu pour vous inspirer avec des recettes à la fois savoureuses, rapides à préparer et riches en bienfaits nutritionnels. Que vous soyez adepte des saveurs sucrées ou salées, que vous ayez 5 minutes ou 30 minutes devant vous, vous trouverez ici des options adaptées à votre emploi du temps et vos goûts.

Prendre le temps de manger un bon petit-déjeuner, c'est investir dans votre santé et votre bien-être. Alors, préparez-vous à transformer vos matinées et à commencer chaque jour du bon pied avec des petits-déjeuners équilibrés et savoureux. Bonne découverte et bon appétit !



Même si le petit déjeuner est important **il ne faut pas se forcer** à manger s'il on a pas faim il faut prioriser l'écoute de soit ! Et ce n'est pas un problème de faire un petit déjeuner plus tard dans la matinée!

Comment bien composer son petit-déjeuner

Pour être complet, votre petit déjeuner devrait idéalement inclure les trois grands macronutriments : les glucides, les protéines et les lipides. **Il doit représenter en 20 et 25% de votre apport total de la journée !**

Les glucides

- Les glucides fournissent une source d'énergie immédiate pour démarrer la journée. Optez pour des glucides complexes, qui libèrent de l'énergie progressivement et évitent les pics de glycémie.
- Exemples : flocons d'avoine, pain complet, fruits frais, patate douce.



Les protéines

- Les protéines jouent un rôle clé dans la sensation de satiété et permettent de maintenir la masse musculaire.
- Exemples : œufs, yaourt grec, fromage blanc, tofu soyeux, beurre de noix (sans sucre ajouté).

Les lipides

- Les lipides sont essentiels pour l'énergie à long terme et participent à de nombreuses fonctions corporelles, notamment hormonales.
- Exemples : avocat, noix, graines de chia, graines de lin, huile d'olive ou de coco.



Sans oublier les fibres qui favorisent une bonne digestion et contribuent à la satiété. Elles se trouvent principalement dans les aliments complets et les fruits.

Et une boisson hydratante : Hydratez-vous après une nuit de jeûne ! L'eau reste la meilleure option, mais vous pouvez aussi opter pour une infusion ou un thé non sucré. Si vous buvez du café, veillez à ne pas dépasser 2-3 tasses par jour.





LES RECETTES SUCRÉES

Bowlcake chocolat



**Porridge façon
bounty**



Omelette sucrée



Pancakes



Smoothie au café



**Pudding chia
aux speculoos**



**Pudding de
semoule au
lait et fruits
secs**



**Muffins aux
flocons d'avoine**



**Pain perdu
protéiné vanille-
amande**





BOWLCAKE CHOCOLAT



INGREDIENTS

- 1 yaourt nature
- 1 blanc d'oeuf
- 10 g de farine
- 20 g de flocons d'avoine
- 10 g de graines de chia
- 5 g de cacao 100 %
- 2 g de levure
- Un peu d'édulcorant
- 1 C.C de myrtilles ou beurre de cacahuète ou pâte a tartiner ou pépites de chocolats

PRÉPARATION

- Mélanger tous les ingrédients
- Cuire 3 minutes au micro-ondes
- Démouler et ajouter les myrtilles ou le beurre de cacahuète ou la pâte à tartiner
- Déguster

MACROS

- 290 KCAL
- 16gr de Protéines
- 31gr de Glucides
- 12gr de Lipides

PORRIDGE FAÇON BOUNTY



INGREDIENTS

- 50gr flocons d'avoines
- 10gr noix de coco rapée
- 100ml de lait
- Un peu d'édulcorant
- 1 carré chocolat noir

PRÉPARATION

- Dans une casserole déposée tous les ingrédients sauf le chocolat
- Chauffer à feu moyen en mélangeant jusqu'à ce que la préparation s'épaississe
- Déposer le tout dans un bol, déposer le chocolat noir au dessus pour qu'il fonde
- déguster.

MACROS

- 337 KCAL
- 11gr de Protéines
- 38gr de Glucides
- 15gr de Lipides

BY LUM'IN'DIET

OMELETTE SUCRÉE



INGREDIENTS

- 1 banane ou 100gr de fraises, ou framboises selon vos goûts
- 2 oeufs
- 1 carré de chocolat noir
- 1 c.c édulcorant

PRÉPARATION

- Battre les oeufs dans un bol
- ajouter la banane coupée en rondelle
- faire cuire dans une poêle
- ajouter le carré de chocolat noir coupé en petit morceau
- plier l'omelette en 2 et déguster

MACROS

- 278 KCAL
- 13gr de Protéines
- 30gr de Glucides
- 13gr de Lipides

BY LUM'IN'DIET

PANCAKES



INGREDIENTS

- 1 banane
- 1 oeuf
- 4gr de levure
- 30gr de lait
- 50gr farine

PRÉPARATION

- Ecraser la banane
- Mélanger avec l'œuf, le lait, la farine et la levure
- Faire cuire en petit rond dans une poele
- Servir avec un peu de miel ou un peu de pate à tartiner

MACROS

- 393 KCAL
- 13gr de Protéines
- 69gr de Glucides
- 7gr de Lipides

BY LUM'IN'DIET

SMOOTHIE AU CAFÉ



INGREDIENTS

- 1 banane mûre
- 100 ml de lait demi-écrémé
- 100 gr de skyr nature (ou fromage blanc 0% ou yaourt grec 0%)
- 60-75ml de café (avec ou sans caféine)
- 2 dattes dénoyautées
- 1 C.C de miel

PRÉPARATION

- Placer tous les ingrédients dans un mixeur et mixer quelques secondes. Il ne devrait plus rester aucun morceau, si tel est le cas, mixer quelques secondes supplémentaires.
- Goûter le smoothie et ajouter un sucrant si besoin avec l'édulcorant
- Verser le smoothie dans un verre, saupoudrer de cacao en poudre et déguster immédiatement

MACROS

- 288 KCAL
- 15gr de Protéines
- 56gr de Glucides
- 2gr de Lipides

BY LUM'IN'DIET

PUDDING CHIA AUX SPECULOOS



INGREDIENTS

- 100ml de lait demi-écrémé
- 15gr de graines de chia
- 3 speculoos
- 50gr de skyr nature (ou yaourt grec 0% ou fromage blanc 0%)
- 2 C.C de miel (ou de sirop d'érable) de la cannelle en poudre

PRÉPARATION

- Mélanger les graines de chia et le lait
- Laisser reposer les graines de chia pendant au moins 1 heure au réfrigérateur.
- Après le temps de repos, écraser les speculoos afin d'obtenir une poudre.
- Mélanger la poudre de speculoos et une cuillère à café de miel
- Verser le tout dans une petite verrine
- Dans un autre récipient, mélanger le skyr nature et une cuillère à café de miel.
- Déposer ce mélange sur le pudding et saupoudrer d'un peu de poudre de speculoos et/ou de cannelle).

MACROS

- 294 KCAL
- 12gr de Protéines
- 39gr de Glucides
- 11gr de Lipides

BY LUM'IN'DIET

PUDDING DE SEMOULE AU LAIT ET FRUITS SECS



INGREDIENTS

- 40 g de semoule fine
- 200 ml de lait ou lait végétal
- 1 cuillère à café de miel
- Quelques amandes effilées, raisins secs ou pistaches concassées

PRÉPARATION

- Faites chauffer le lait et versez la semoule en remuant.
- Laissez épaissir à feu doux, puis ajoutez le miel et les fruits secs.
- Possibilité de doubler les quantités si grosse faim!

MACROS

- 170 KCAL
- 7gr de Protéines
- 25gr de Glucides
- 4gr de Lipides

BY LUM'IN'DIET

MUFFINS AUX FLOCONS D'AVOINE (PRÉPARÉS À L'AVANCE)



INGREDIENTS

- 100 g de flocons d'avoine
- 2 œufs
- 2 bananes bien mûres
- 1 cuillère à café de levure
- Cannelle ou vanille (optionnel)
- 1 Carré chocolat noir 85 %

PRÉPARATION

- Mélangez tous les ingrédients dans un bol.
- Répartissez dans des moules à muffins et enfournez à 180 °C pendant 15–20 minutes.
- Ces muffins se conservent 3 jours et sont parfaits pour un petit-déjeuner rapide.
- En prendre 2 ou 3 pour le petit déjeuner selon votre faim

MACROS

- 110 KCAL
- 4.5gr de Protéines
- 13.5gr de Glucides
- 4.5gr de Lipides

PAIN PERDU PROTÉINÉ VANILLE-AMANDE



INGREDIENTS

- 2 tranches de pain complet ou de pain protéiné
- 2 œufs
- 50 ml de lait d'amande ou lait classique
- 10 g de whey vanille ou de farine
- 1 cuillère à café de sirop d'érable (facultatif)

PRÉPARATION

- Mélangez les œufs, le lait et la whey dans un bol.
- Trempez les tranches de pain dans ce mélange, puis faites-les cuire à la poêle avec un peu d'huile de coco.
- Servez avec quelques amandes effilées et un filet de sirop d'érable.

MACROS

- 388 KCAL
- 28.5gr de Protéines
- 31.5gr de Glucides
- 16gr de Lipides

BY LUM'IN'DIET



LES RECETTES SALÉES

Wrap avocat



Avocado toast



**Bowl salé
avocat-saumon**



**Toast à la ricotta
et aux fruits**



Bowl de patate douce



**Tartine sucrée-
salée poire et
chèvre**



**Muffins salés
jambon-épinards**



**Porridge salé à la
tomate et
mozzarella**



**Pancakes au
bacon et cheddar**



WRAP AVOCAT



INGREDIENTS

- 1 œufs
- 1 C A S de fromage blanc allégé
- Sel, poivre
- 1 noisette de beurre
- 1/2 avocats
- 1/4 citron
- 1 tortillas de maïs
- Ciboulette ciselée

PRÉPARATION

- Battre les œufs en omelette avec le fromage blanc.
- Assaisonner de sel et de poivre puis faire cuire dans une poêle avec une noisette de beurre jusqu'à ce qu'ils soient «brouillés».
- Peler, retirer le noyau de l'avocat et le couper en petits cubes.
- Arroser de jus de citron pour qu'ils ne noircissent pas.
- Répartir les œufs brouillés dans les tortillas de maïs, ajouter des cubes d'avocat puis parsemer de ciboulette ciselée.
- Replier le wrap et servir aussitôt.

MACROS

- 307 KCAL
- 11gr de Protéines
- 27gr de Glucides
- 18gr de Lipides

BY LUM'IN'DIET

AVOCADO TOAST



INGREDIENTS

- 2 tranches de pain au choix
- 1/2 avocat
- 20 g de feta
- 1 oeuf
- 1/4 citron
- Facultatif 1 C A S de graines de grenade

PRÉPARATION

- Faire griller les tranches de pain au grille-pain ou au four pendant 5 minutes.
- Cuire l'oeuf à la poêle ou mollet (3min)
- Couper l'avocat en lamelles et les déposer sur le pain avec l'oeuf au dessus.
- Émietter de la feta par-dessus et arroser avec du jus de citron.
- Ajouter les graines de grenade et déguster .

MACROS

- 335 KCAL
- 14gr de Protéines
- 31gr de Glucides
- 17gr de Lipides

BY LUM'IN'DIET

BOWL SALÉ AVOCAT- SAUMON



INGREDIENTS

- 50 g de saumon fumé
- 1/2 avocat
- 1 œuf dur ou poché
- Quelques feuilles de mâche ou roquette
- Quelques tomates cerises
- 1 tranche de pain complet ou crackers au sarrasin

PRÉPARATION

- Disposez tous les ingrédients dans un bol ou une assiette, avec un filet de jus de citron.
- Servez avec le pain complet ou les crackers.

MACROS

- 240 KCAL
- 16gr de Protéines
- 30gr de Glucides
- 15gr de Lipides

TOAST À LA RICOTTA ET AUX FRUITS



INGREDIENTS

- 1 tranche de pain complet ou de seigle
- 2 cuillères à soupe de ricotta ou de fromage frais
- Quelques rondelles de figues fraîches ou de fraises
- Un filet de miel ou sirop d'érable
- Une pincée de noix concassées ou graines de sésame

PRÉPARATION

- Étalez la ricotta sur le pain grillé.
- Ajoutez les fruits, un filet de miel et les noix pour le croquant
- Possibilité de doubler les quantités si grosse faim.

MACROS

- 200 KCAL
- 9gr de Protéines
- 22gr de Glucides
- 6gr de Lipides

BY LUM'IN'DIET

BOWL DE PATATE DOUCE



INGREDIENTS

- 1 petite patate douce cuite (vapeur ou au four)
- 2 cuillères à soupe de yaourt nature ou fromage blanc
- 1 pincée de cannelle
- 1 cuillère à soupe de noix concassées ou d'amandes
- Quelques baies de goji ou raisins secs

PRÉPARATION

- Écrasez la patate douce cuite et mélangez avec le yaourt.
- Saupoudrez de cannelle et ajoutez les noix et fruits secs pour la garniture.
- Possibilité de doubler les quantités si grosse faim!

MACROS

- 180 KCAL
- 6gr de Protéines
- 25gr de Glucides
- 4gr de Lipides

BY LUM'IN'DIET



TARTINE SUCRÉE-SALÉE POIRE ET CHÈVRE



INGREDIENTS

- 1 tranche de pain complet ou pain blanc
- 1/2 poire coupée en fines lamelles
- 20 g de fromage de chèvre frais
- Quelques noix concassées et un filet de miel

PRÉPARATION

- Tartinez le pain avec le fromage de chèvre.
- Disposez les lamelles de poire, ajoutez les noix et un filet de miel.
- Possibilité de doubler les quantités pour une plus grosse faim.

MACROS

- 180 KCAL
- 8gr de Protéines
- 18gr de Glucides
- 6gr de Lipides

BY LUM'IN'DIET

MUFFINS SALÉS JAMBON-ÉPINARDS



INGREDIENTS

Pour 6 Muffins

- 3 œufs
- 50 g de dés de jambon
- 1 poignée d'épinards frais
- 30 g de fromage râpé (gruyère ou mozzarella)
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 180°C.
- Mélangez les œufs avec le jambon, les épinards et le fromage. Assaisonnez.
- Versez dans des moules à muffins et faites cuire 15–20 minutes.
- Prendre 3 Muffins sur les 6

MACROS

- 270 KCAL
- 21gr de Protéines
- 3gr de Glucides
- 18gr de Lipides

BY LUM'IN'DIET

PORRIDGE SALÉ À LA TOMATE ET MOZZARELLA



INGREDIENTS

- 40 g de flocons d'avoine
- 200 ml de bouillon de légumes ou d'eau
- 1 petite tomate coupée en dés
- 30 g de mozzarella (en billes ou râpée)
- Quelques feuilles de basilic frais
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Faites cuire les flocons d'avoine dans le bouillon jusqu'à ce qu'ils soient crémeux.
- Ajoutez les dés de tomate et mélangez légèrement.
- Servez dans un bol, garnissez avec la mozzarella et le basilic.

MACROS

- 280 KCAL
- 12gr de Protéines
- 25gr de Glucides
- 10gr de Lipides

BY LUM'IN'DIET

PANCAKES AU BACON ET CHEDDAR



INGREDIENTS

Pour 6 pancakes

- 100 g de farine
- 2 œufs
- 150 ml de lait
- 50 g de cheddar râpé
- 3 tranches de bacon (coupées en petits morceaux et précuits)
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Mélangez les ingrédients de base, puis ajoutez le cheddar et les morceaux de bacon.
- Faites cuire dans une poêle chaude légèrement huilée.
- Servez avec une touche de sirop d'érable pour un mélange sucré-salé.
- En prendre 2 sur les 6

MACROS

- 370 KCAL
- 20gr de Protéines
- 28gr de Glucides
- 20gr de Lipides

BY LUM'IN'DIET



CONCLUSION

Félicitations !

Vous êtes arrivé(e) à la fin de cet ebook consacré aux petits-déjeuners équilibrés et savoureux. J'espère que ces recettes vous inspireront chaque matin et qu'elles vous aideront à atteindre vos objectifs de santé et de bien-être.

N'oubliez pas que le petit-déjeuner est bien plus qu'un simple repas : il est une opportunité de commencer la journée du bon pied, de nourrir votre corps avec les éléments dont il a besoin et de prendre soin de vous dès le réveil. En adoptant ces habitudes, vous faites un pas de plus vers un mode de vie sain et équilibré.

Quelques derniers conseils :

Préparez-vous à l'avance : planifier vos petits-déjeuners pour la semaine peut vous éviter le stress des matinées chargées et vous aider à rester sur la bonne voie.

Écoutez votre corps : apprenez à reconnaître vos besoins et adaptez les recettes à vos préférences et vos envies.

Restez constant(e) : les résultats viennent avec la régularité. Intégrer ces habitudes dans votre routine quotidienne peut faire une grande différence sur le long terme.

Enfin, rappelez-vous que chaque petit pas compte. Si vous avez apprécié ces recettes, n'hésitez pas à les partager avec vos proches et à leur faire découvrir les bienfaits d'un petit-déjeuner sain et énergisant.

Merci d'avoir choisi cet ebook pour accompagner votre parcours. Votre santé est votre plus grande richesse, et je suis honorée de faire partie de votre cheminement vers une vie meilleure.

Bon appétit et belle continuation !

ANAIS ARRUE-GADEA LUM'IN DIET
Diététicienne