



4 petits-déjeuners simples pour retrouver une énergie plus stable en post-partum

Des recettes rapides,
rassasiantes et gourmandes
pour les mamans épuisées

Élisabeth

Ton alliée énergie en post-partum



Avant de commencer...

Si tu as téléchargé ce guide, c'est peut-être parce que tu te sens encore épuisée alors que les semaines passent.

Peut-être que tu as l'impression de tout donner à ton bébé, mais de ne jamais vraiment récupérer.

Ces recettes ne sont pas là pour t'ajouter une règle de plus. Elles sont là pour te donner un point d'appui simple, concret et nourrissant dès le matin.

Commence par une recette. Observe ce que tu ressens.

Et rappelle-toi : ton énergie mérite aussi qu'on en prenne soin.



Respire.



Pourquoi le coup de barre de 10 h arrive-t-il ?

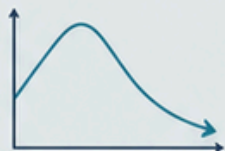
Après l'accouchement, ton corps a besoin de carburant régulier. Quand le matin démarre avec beaucoup de sucres rapides, ton énergie peut monter vite... puis redescendre tout aussi vite.



Petit-déjeuner très sucré



Pic de glycémie



Chute brutale



Fatigue + fringales



La bonne nouvelle : tu peux stabiliser ton énergie en associant **protéines, bons gras et fibres** dès le petit-déjeuner.

Les 3 piliers d'un petit-déjeuner qui soutient ton énergie

Pour éviter les montagnes russes énergétiques du matin, ton petit-déjeuner doit réunir trois piliers.



Des protéines

Pourquoi c'est important

Elles rassasient durablement, stabilisent l'énergie et soutiennent la récupération post-partum.

Exemples

Œufs, jambon, skyr, fromage blanc, saumon fumé, graines de chia.



De bons gras

Pourquoi c'est important

Ils soutiennent le cerveau, les hormones et une satiété qui dure plus longtemps.

Exemples

Avocat, amandes, noix, huile d'olive, beurre, purées d'oléagineux.



Des fibres

Pourquoi c'est important

Elles ralentissent l'absorption des sucres, favorisent la satiété et soutiennent le transit.

Exemples

Flocons d'avoine, fruits entiers, graines de lin, graines de chia, fruits secs.



Bonne nouvelle : les recettes qui suivent combinent ces trois piliers pour soutenir ton énergie **sans compliquer tes matins.**



Recette 1 – Tartine aux œufs brouillés, à l'avocat et aux graines

Salé • 10 minutes

Les œufs apportent des protéines complètes, l'avocat des bons gras qui rassasient durablement, et les graines ajoutent du croquant et des fibres.

Ingédients – pour 1 personne, à adapter selon ta faim

- 2 œufs
- 1/2 avocat
- 1 tranche de pain complet, de préférence au levain
- 2 cuillères à café de graines de courge
- Sel, poivre, un filet d'huile d'olive, du jus de citron

Préparation

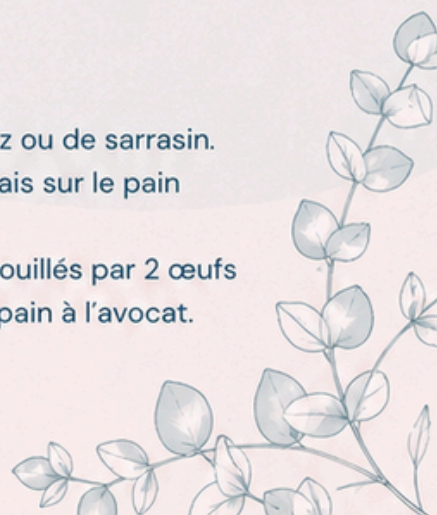
1. Fais chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive ou de beurre.
2. Bats les œufs avec une pincée de sel et de poivre, puis verse-les dans la poêle. Cuis à feu doux en remuant doucement et régulièrement pour une texture crémeuse.
3. Fais griller la tranche de pain.
4. Écrase l'avocat sur le pain grillé, sale et ajoute un filet de jus de citron.
5. Dépose les œufs brouillés sur le pain à l'avocat et parsème de graines de courge.

✓ *Protéines : œufs* • ✓ *Bons gras : avocat, huile d'olive* •

✓ *Fibres : pain complet, graines*

Variantes

- Remplace le pain par des galettes de riz ou de sarrasin.
- Ajoute un peu de fromage de chèvre frais sur le pain avant d'y mettre les œufs.
- Version express : remplace les œufs brouillés par 2 œufs durs préparés la veille, tranchés sur le pain à l'avocat.





Recette 2 – Porridge à l'avoine, au beurre de cacahuète et aux fruits rouges

Sucré · 5 min + repos

Les flocons d'avoine apportent des fibres qui ralentissent l'absorption du sucre, le beurre de cacahuète et le yaourt grec ajoutent des protéines et de bons gras qui tiennent au corps, et les fruits rouges donnent une touche sucrée naturelle riche en antioxydants.

Ingédients – pour 1 personne, à adapter selon ta faim

- 40 g de flocons d'avoine
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 150 ml de lait végétal
- 100 g de yaourt grec ou de skyr
- 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète ou de purée d'amandes
- Une poignée de fruits rouges frais ou surgelés
- Optionnel : une pincée de cannelle ou une cuillère de miel

Préparation

1. La veille au soir, mélange les flocons d'avoine, les graines de chia, le lait et la cannelle dans un bol. Couvre et place au réfrigérateur : les graines de chia vont gonfler et donner une texture onctueuse.
2. Le matin, incorpore le yaourt grec et le beurre de cacahuète, puis mélange bien.
3. Garnis avec les fruits rouges juste avant de déguster.

✓ *Protéines : yaourt grec, beurre de cacahuète, graines de chia*

✓ *Bons gras : beurre de cacahuète, graines de chia* · ✓ *Fibres : flocons d'avoine, graines de chia, fruits rouges*

Variantes

- Remplace le yaourt grec par une purée d'oléagineux de ton choix et mets un peu plus de graines de chia.
- Ajoute une cuillère de protéines en poudre dans le mélange au matin.
- Remplace les fruits rouges par tout autre fruit que tu as sous la main.





Recette 3 – Tartine au fromage blanc, au saumon fumé et aux graines

Salé · 5 minutes

Le fromage blanc et le saumon apportent des protéines de haute qualité, les graines et le pain complet ajoutent des fibres, et le saumon et les graines de chia sont une bonne source d'acides gras oméga-3, particulièrement intéressants en post-partum.

Ingrédients – pour 1 personne, à adapter selon ta faim

- 2 tranches de pain complet au levain ou de pain au seigle
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc ou de fromage frais, type ricotta ou faisselle égouttée
- 1 à 2 tranches de saumon fumé ou de truite fumée
- 1 cuillère à café de graines de chia + 1 cuillère à café de graines de sésame ou de tournesol
- Quelques tours de moulin à poivre, aneth frais optionnel

Préparation

1. Fais griller légèrement les tranches de pain.
2. Tartine généreusement de fromage blanc, puis mélange-y directement les graines de chia sèches. Elles apporteront un léger croquant ou trempées quelques minutes dans un peu d'eau si tu préfères une texture plus fondante.
3. Dépose le saumon fumé par-dessus.
4. Parsème de graines de sésame ou tournesol, poivre et ajoute l'aneth.

✓ *Protéines : fromage blanc, saumon fumé, graines de chia*

✓ *Bons gras : saumon, graines de chia* · ✓ *Fibres : pain complet, graines*

Variantes

- Remplace le fromage blanc par de la purée de sésame ou d'amandes.
- Pas de pain ? Tartine le fromage blanc et le saumon sur des galettes de sarrasin ou des blinis complets.





Recette 4 – Smoothie à la banane, aux amandes et au cacao

Sucré · 5 minutes

La banane apporte une douceur naturelle et des fibres, les amandes et la purée d'oléagineux ajoutent de bons gras, et le yaourt grec en bonne quantité apporte les protéines qui font vraiment tenir jusqu'au déjeuner.

Ingrédients – pour 1 personne, à adapter selon ta faim

- 1 banane
- 150 g de yaourt grec ou de skyr
- 1 cuillère à soupe de purée d'amandes
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 cuillère à café de cacao non sucré
- Une poignée d'amandes concassées
- Un peu de lait végétal pour ajuster la texture

Préparation

1. Si tu veux une texture pudding, fais tremper les graines de chia dans un peu de lait végétal 10–15 minutes avant de les ajouter ou la veille au réfrigérateur.
2. Mixe la banane, le yaourt grec, la purée d'amandes, le cacao et un peu de lait végétal jusqu'à obtenir une texture épaisse et crémeuse.
3. Incorpore les graines de chia en remuant à la cuillère.
4. Verse dans un bol et garnis avec les amandes concassées. Tu peux également ajouter quelques rondelles de banane ou des fruits rouges.

✓ Protéines : yaourt grec, graines de chia · ✓ Bons gras : purée d'amandes, amandes concassées, graines de chia ·
✓ Fibres : banane, amandes, graines de chia

Variantes

- Remplace le yaourt grec par deux c. à s. de purée d'amandes et ajoute 100 ml de lait de coco, plus crémeux que les autres boissons végétales.
- Remplace la banane par de la compote de pomme.



Compose ton petit-déjeuner énergie en 30 secondes



Quand tu n'as pas le temps de suivre une recette, utilise cette base simple.

1 protéine



1 bon gras



1 fibre

Choisis une protéine	Choisis un bon gras	Choisis une fibre
Œufs	Avocat	Flocons d'avoine
Skyr	Purée d'amandes	Pain complet
Saumon fumé	Noix	Fruits rouges
Fromage blanc	Huile d'olive	Chia
Tofu soyeux	Graines de courge	Poire



Plus ton assiette combine ces trois catégories, plus ton énergie reste stable dans la matinée.

Et maintenant ?

Je suis Élisabeth, ton alliée énergie en post-partum



Qui suis-je ?

Maman d'Azilis et enceinte de mon deuxième bébé, j'ai moi aussi connu cette fatigue qui s'installe et qu'on finit par croire normale.



Pourquoi ai-je créé Éveil & Lys ?

J'ai créé Éveil & Lys pour accompagner les mamans en post-partum à comprendre leur fatigue et retrouver une énergie plus stable, sans pression ni conseils déconnectés de leur réalité.



Mon bilan Renaissance offert

En 30 minutes, on fait le point sur ce qui pèse le plus sur ton énergie en ce moment et je t'aide à identifier des pistes concrètes pour avancer.



**Réserve ton bilan
Renaissance offert !**

calendly.com/eveil_lys/30min

*On fait
le point ?*



Éveil & Lys

