

10 Recettes de **PETITS DÉJEUNERS**

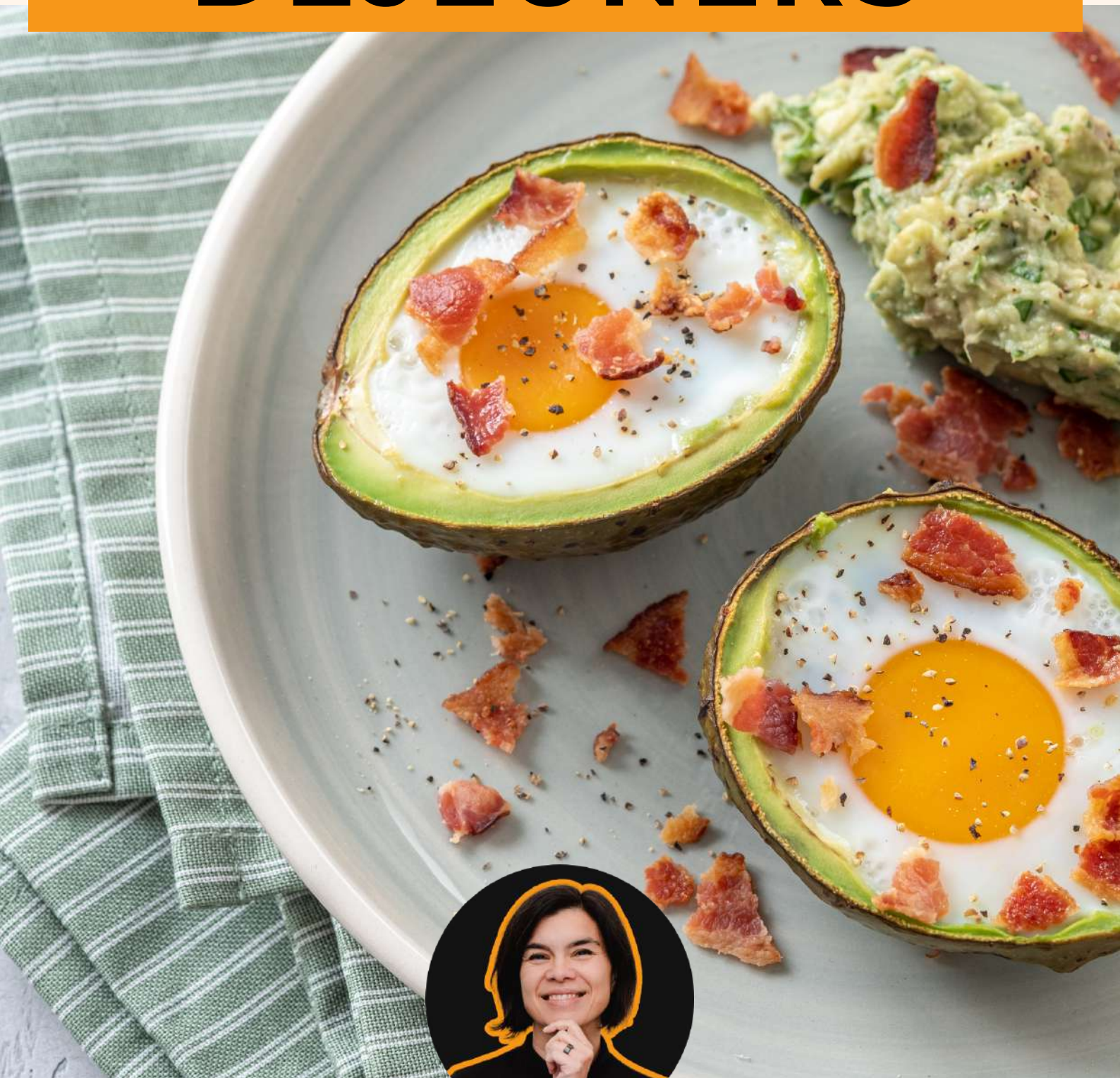
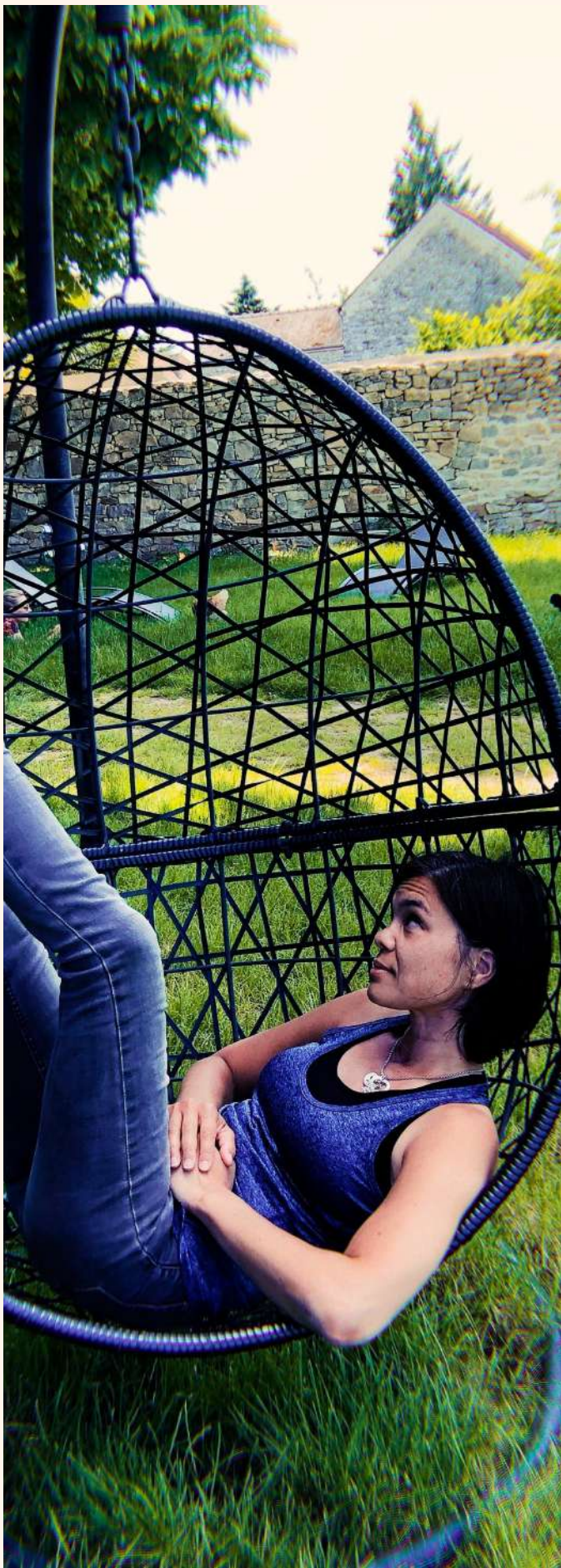




Table des Matières

À propos	3
Mes astuces.....	4
Avocat farci aux œufs	5
Omelette aux Épinards	6
Yaourt Grec et Noix.....	7
Smoothie Avocat.....	8
Brouillade de tofu	9
Tartine de chèvre	10
Bowl au Chia	11
Soupe miso	12
Wrap de laitue	13
Avocado Toast.....	14

Les quantités pour ces recettes
conviennent pour 6 personnes



Coucou!



Il y a 8 ans, j'étais comme tout le monde.

Je mangeais moins.

Je bougeais plus.

Et je prenais quand même du poids.

J'ai fait l'inverse de toutes les recommandations officielles.

Résultat ? -20kg en 6 semaines.

Aujourd'hui, j'aide les performants à casser toutes les règles classiques de la nutrition.

Merci à toi de me lire ❤️

Isabelle



isabelle-faure

MES ASTUCES

Bienvenue dans les astuces de ton guide culinaire !

Adopte ces conseils pratiques pour une transformation alimentaire saine, individualisée et sans pression.

Bonne découverte !

1

Fais des protéines le point central de ton assiette et mange à satiété.

2

Maintiens la consommation de sucres et de féculents à un niveau très bas.

3

Ne sois pas trop pressé. Ton corps a mis des années à se transformer. Ta transformation pourrait ne pas se produire aussi rapidement que tu le souhaites.

4

Ne te compare pas aux autres. Tu es un individu unique avec tes habitudes, ton corps, tes gènes, ton historique médical.

5

Ne regarde pas la balance. Vise la santé générale et le long terme. La perte de poids n'est pas linéaire et varie suivant les individus.

6

Prépare-toi et organise ton environnement. S'entourer d'aliments appropriés est un facteur clé dans la réussite du changement d'alimentation.



AVOCAT FARCI AUX ŒUFS



INGREDIENTS

- 3 avocats
- 6 œufs
- Paprika
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- 1 Couper les avocats en deux et retirer un peu de chair.
- 2 Casser un œuf dans chaque moitié.
- 3 Assaisonner, puis faire cuire au four à 220°C pendant 15 minutes.
- 4 Saupoudrer de paprika avant de servir.

ASTUCE : Parsemer de poitrine fumée.



OMELETTE AUX ÉPINARDS



INGREDIENTS

- 6 œufs
- 200g d'épinards frais
- 100g de feta
- huile d'olive
- sel
- poivre

PRÉPARATION

- 1 Battre les œufs, saler et poivrer.
- 2 Faire revenir les épinards dans l'huile, ajouter les œufs.
- 3 Émietter la feta sur le dessus.
- 4 Cuire jusqu'à la consistance désirée.

ASTUCE : Ajouter une pincée de noix de muscade pour relever le goût.



YAOURT GREC ET NOIX



5 mn



FACILE



MOYEN

INGREDIENTS

- 500g de yaourt grec
- 100g de noix mélangées
- 1 CC de cannelle

PRÉPARATION

- 1 Verser le yaourt grec dans un bol.
- 2 Ajouter un mélange de noix (amandes, noix, noisettes).
- 3 Soudr de cannelle.

ASTUCE : Ajouter de la stévia si besoin.



SMOOTHIE AVOCAT



10 MN



FACILE



MOYEN

INGREDIENTS

- 1 avocat mûr
- 100g de fruits rouges
- 300ml de lait de coco
- stévia

PRÉPARATION

- 1 Mettre tous les ingrédients dans un blender.
- 2 Mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse.
- 3 Ajuster la stévia selon votre goût.
- 4 Servir immédiatement.

ASTUCE : Ajouter des graines de chia.



BROUILLADE DE TOFU



15 MN



FACILE



MOYEN

INGREDIENTS

- 200 g de tofu ferme
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 petit oignon haché
- Épinards frais
- Tomates cerises
- Huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- 1 Émietter le tofu et faire revenir avec l'ail et l'oignon.
- 2 Ajouter les épinards et les tomates cerises coupées.
- 3 Assaisonner et faire cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 4 Servir chaud.

ASTUCE : Ajouter des épices.



TARTINE DE CHÈVRE



20 mn



FACILE



MOYEN

INGREDIENTS

- Fromage de chèvre
- Pain low carb
- Légumes variés (poivron, aubergine, courgette)
- Huile d'olive

PRÉPARATION

- 1 Griller les légumes avec un peu d'huile d'olive.
- 2 Étaler le fromage de chèvre sur le pain.
- 3 Disposer les légumes grillés sur le dessus.

ASTUCE : Ajouter des épices comme du curry ou du cumin.



BOWL AU CHIA



15 mn + repos
toute la nuit



FACILE



MOYEN

INGREDIENTS

- 4 CS de graines de chia
- 400ml de lait de coco
- 2 CS de stévia
- 50g de noix de coco râpée

PRÉPARATION

- 1 Mélanger les graines de chia avec le lait de coco et la stévia.
- 2 Laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.
- 3 Remuer bien avant de servir.
- 4 Garnir de noix de coco râpée.

ASTUCE : Ajouter quelques baies pour une touche de fraîcheur.



SOUPE MISO



INGREDIENTS

- 6 œufs et/ou
- 100 g de viande en lamelles
- 4 CS de pâte de miso
- 1 litre d'eau
- 100 g de tofu coupé en dés
- 2 oignons verts, émincés
- Algues nori

PRÉPARATION

- 1** Dans une casserole, porter l'eau à ébullition, puis baisser le feu. Ajouter la pâte de miso et remuer pour la dissoudre.
- 2** Ajouter les lamelles de viande et laisser mijoter pendant 5 minutes.
- 3** Casser les œufs un par un dans la soupe sans les mélanger et laissez-les pocher pendant 3-4 minutes.
- 4** Ajouter le tofu et les oignons verts. Garnir de lamelles d'algues nori.

ASTUCE : Il est possible d'utiliser des soupes miso déshydratées.



WRAP DE LAITUE



15 mn



FACILE



MOYEN

INGREDIENTS

- Feuilles de laitue
- Blanc de poulet ou de dinde grillé
- Avocat
- Mayonnaise
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- 1 Laver et sécher les feuilles de laitue.
- 2 Trancher le poulet et l'avocat.
- 3 Disposer le poulet, l'avocat, et une touche de mayonnaise sur chaque feuille.
- 4 Rouler et servir.

ASTUCE : Utiliser une mayonnaise faite maison pour une version plus saine.



AVOCADO TOAST



10 mn



FACILE



MOYEN

INGREDIENTS

- 3 avocats mûrs
- 6 tranches de pain cétogène
- 1 citron
- sel
- poivre
- piment d'Espelette

PRÉPARATION

- 1 Écraser les avocats et ajouter le jus de citron, saler, poivrer.
- 2 Toaster le pain cétogène.
- 3 Répartir la préparation d'avocat sur les toasts.
- 4 Saupoudrer de piment d'Espelette.

ASTUCE : Ajouter un oeuf au plat sur la tartine.



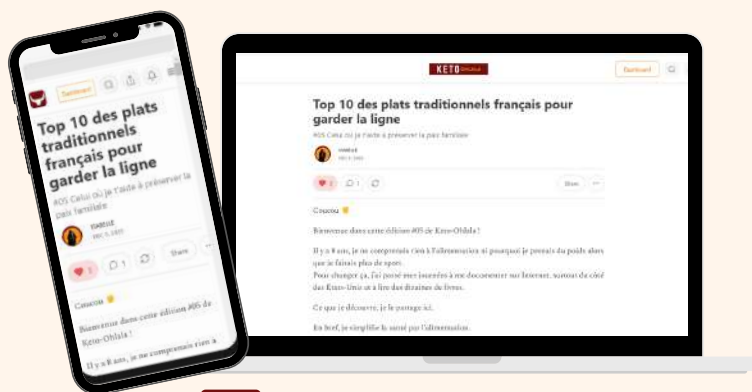


MERCI

Bienvenue dans le camp des rebelles !
Ces recettes vont à l'encontre de tout ce qu'on t'a appris sur
le petit-déjeuner.

Mais dans quelques jours, tu comprendras pourquoi les
performants ne jurent que par le salé.

— Isabelle Anti-coach nutrition



[isabelle-faure](#)

SUIS-MOI SUR LINKEDIN

