

Healthy
BREAKFAST
ANTI FRINGALES



**BIENVENUE DANS CE DÉLICIEUX VOYAGE
VERS DES PETITS DÉJEUNERS ANTI-
FRINGALES QUI VONT CHANGER VOS MATINS
POUR DE BON ! 🎉**

SI VOUS ÊTES ICI, C'EST QUE VOUS SAVEZ DÉJÀ QUE LE PETIT DÉJEUNER EST BIEN PLUS QU'UN SIMPLE REPAS.

C'EST LE COUP DE POUCE DONT VOTRE CORPS A BESOIN POUR DÉMARRER LA JOURNÉE DU BON PIED, AVEC ÉNERGIE ET SANS CRAINDRE LES PETITES FAIMS DE 11H.

VOUS ÊTES SUR LE POINT DE DÉCOUVRIR 3 RECETTES QUI SONT NON SEULEMENT DÉLICIEUSES, MAIS AUSSI CONÇUES POUR VOUS GARDER RASSASIÉE ET AU TOP DE VOTRE FORME TOUTE LA MATINÉE !

QUE VOUS SOYEZ UNE LÈVE-TÔT PRÊTE À TOUT DÉVORER OU UNE ADEPTE DU PETIT-DÉJEUNER SUR LE POUCE, CE GUIDE EST FAIT POUR VOUS.

CHAQUE RECETTE A ÉTÉ CRÉÉE AVEC AMOUR POUR VOUS OFFRIR DES MOMENTS GOURMANDS, ÉQUILIBRÉS ET, SURTOUT, ANTI-FRINGALES !



JE TIENS À VOUS REMERCIER DU FOND DU
CŒUR D'AVOIR TÉLÉCHARGÉ CET EBOOK.

JE SUIS RAVIE DE VOUS ACCOMPAGNER DANS
CETTE BELLE AVENTURE VERS DES MATINS
PLEINS D'ÉNERGIE ET DE SAVEURS.

J'ESPÈRE QUE CES 3 PREMIERES RECETTES
DEVIENDRONT VOS ALLIÉES QUOTIDIENNES ET
TRANSFORMERONT VOS PETITS DÉJEUNERS EN
VÉRITABLES MOMENTS DE PLAISIR ET DE
BIEN-ÊTRE.

AVEC TOUT MON AMOUR

JE VOUS SOUHAITE UNE EXCELLENTE LECTURE
ET DE SAVOUREUX PETITS DÉJEUNERS !

À VOS FOURCHETTES ! 🍴



PETITS DEJEUNERS



Quelques compréhensions

Respectez votre horloge interne en consommant la bonne catégorie d'aliments, au bon moment, en fonction des enzymes digestives sécrétées évitera las fringales.

Elle optimise votre digestion, favorise l'assimilation des aliments, régule votre appétit, booste votre énergie et prévient les maladies métaboliques comme le cholestérol ou l'hyperglycémie.

Voilà qui remet en cause l'ancestral petit-déjeuner glucidique à la française.





Pas de glucides

Le matin, votre pic de cortisol est à son apogée, toujours suivi de l'insuline qui permet la mise en route de l'utilisation des sucres lents afin de fabriquer de l'énergie.

En cas de consommation de glucides le matin, la sécrétion d'insuline augmente et fait monter votre taux de sucre sanguin.

C'est le cercle vicieux de l'appel du sucre toute la journée.





Des protéines

Le matin, vous sécrétez des protéases: les enzymes de digestion des protéines.

En ajoutant des protéines à vos petits-déjeuners permettra de synthétiser vos neurotransmetteurs comme la dopamine et la sérotonine, bien utiles pour passer une belle journée.





Des lipides

Le matin, vous sécrétez également des lipases, enzymes de digestion des lipides.

Votre organisme fabrique du cholestérol qui est la synthèse du cortisol, tous les jours en début de matinée.

Apporter du gras le matin est nécessaire à vos membranes cellulaires, à l'énergie et à la régulation du cholestérol en matinée.

Si la prise alimentaire matinale contient du cholestérol, un effet de rétrocontrôle permet d'entraver la fabrication du cholestérol endogène en le diminuant. Si votre organisme reçoit peu de cholestérol, il en fabriquera moins.

Apporter du gras et notamment saturé régule votre cholestérol.



Idées de petit-déjeuner d'origine animal

Les œufs, cuisson à la coque ou au plat afin de profiter des oméga 3 des jaunes crus. Choisissez des œufs bio ou de bonne qualité dont les poules ont gambadé dehors

Le jambon de boucher (gris pas rose), Toutes les volailles (poulet, dinde..) de qualité (fermier, bio, label rouge, bleu blanc cœur...).

Poissons gras : sardines, maquereaux, foies de morue, harengs. Ils offrent des protéines et des lipides et permettent d'enrichir votre alimentation en oméga 3, surtout si vous souffrez d'inflammation.

Poissons maigres.

Fromages et yaourts de chèvre et brebis. Si vous ne pouvez-vous passer de produits laitiers, le matin est le meilleur moment pour en consommer.



Idées de petit-déjeuner végétal

*Les légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots blancs, rouges. N'oubliez pas pour certaines d'entre elles de les faire tremper 12 heures avant de les cuisiner pour vous débarrasser de l'acide phytique qui freine l'assimilation.

*Le soja et ses dérivés, tofu soyeux, protéines de soja déshydraté, tofu lacto-fermenté, tempeh.

*Les oléagineux : amandes, noix, noisettes, pignons, sésame, graines de courge, de tournesols, noix de cajou, de Macadamia, de pécan, pistache. N'oubliez pas également de les faire tremper et une seule poignée par jour suffit

*Les graines de chia, de chanvre.



*Les champignons frais ou déshydratés comme le shiitaké, excellent pour votre énergie et votre immunité.

*Les algues : dulse, nori, wakamé, haricot de mer, laitue de mer, kombu, aramé, spiruline, klamath, agar-agar. Extrêmement protéinées, quelques grammes suffisent.

Vous les trouvez prêt à consommer sous forme de tartare, fraîches à faire dessaler et à cuire une vingtaine de minutes ou déshydratées en paillettes.



IDEES DE PETITS DEJEUNERS

RECETTE

01

Avocado toast

RECETTE

02

Gourmandise sucrée

RECETTE

03

Bananabread



AVOCADO TOAST

Ingrédients :

- 2 avocats mûrs
- 4 oeufs
- 1 citron
- 1 càc de paprika fumé 4 tranches de pain au petit épeautre
- Sel, poivre Huile d'olive



AVOCADO TOAST

Faire bouillir une grande quantité d'eau dans une casserole

Quand l'eau bout fort, baissez le feu au minimum, cassez un oeuf et le mettre délicatement dans l'eau (sans la coquille)

Recommencer avec les autres oeufs et compter 5 minutes puis sortir à l'aide d'un écumoire

Ecrasez grossièrement la chair des avocats avec le jus de citron, le paprika et 1 càs d'huile d'olive

Griller les tranches de pain puis sur chaque tranche, étaler la chaire d'avocat puis mettre un oeuf

Salez et poivrez avant de déguster !



GOURMANDISE SUCREE

- 1 banane ou 1/2
- 1 yaourt de soja nature
- 1 càs de protéine végétale (me demander si besoin)
- 2 càS de graines broyées (amandes, noix..)
- 1 fruit coupé en dés (kiwi, fraises, myrtilles framboises, poire...)



GOURMANDISE SUCREE

- Dans un bol, écraser la banane à la fourchette
- Mélanger avec la protéine végétale et le yaourt
- Ajouter les graines broyées et le fruit coupé en dés



BANANABREAD

Ingrédients:

- 2 bananes
- 3 oeufs
- 110 gr de poudre de noisettes
- 1 càs de sirop d'agave (option)
- 70 g de pépites de chocolat noir



BANANABREAD

Dans un grand bol, écrasez les bananes à la fourchette

Ajoutez le oeufs, la poudre de noisettes, le sirop d'agave, les pépites de chocolat
Mélangez Versez dans le moule chemisé
Faire cuire 50 min à la vapeur ou 25 min au four à 180°C



Bravo !

Vous venez de découvrir trois recettes de petits-déjeuners riches en protéines, spécialement conçues pour vous aider à éviter les fringales tout au long de la journée.

Les protéines sont essentielles pour maintenir une sensation de satiété durable, ce qui vous permet de rester concentré et énergique sans être tenté par des collations non désirées.

En intégrant ces recettes à votre routine matinale, vous vous assurez de bien commencer la journée avec un repas nourrissant et équilibré.

N'oubliez pas que le petit-déjeuner est un moment clé pour établir le ton de votre journée.

Prenez le temps de savourer ces repas et de vous faire plaisir tout en prenant soin de votre santé.

Si vous cherchez d'autres idées de recettes pour compléter votre alimentation, n'hésitez pas me suivre sur les réseaux sociaux et de me partager vos photos de recettes en me taguant.

Si vous voulez approfondir dans votre quête d'amincissement je vous offre un bilan minceur de 30mn.



Avec tout mon Amour

Béatrice

