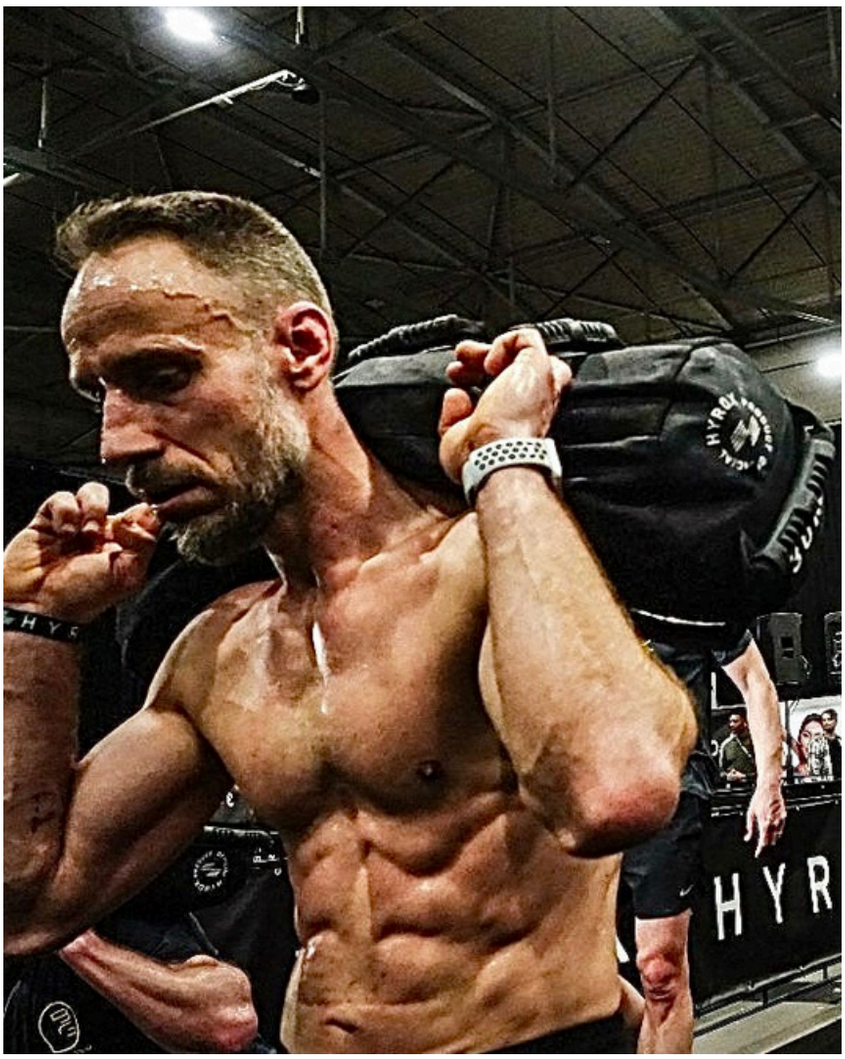
MES 7 PETITS-DÉJEUNERS

J’ai créé ce premier PDF pour vous partager mes routines alimentaires de ces 8 derniers mois. Dans le même format, viendront s’ajouter mes 7 déjeuners et mes 7 dîners.



Postulat de départ et objectifs visés

- Se constituer un panel varié de recettes simples et efficaces de manière à éviter le phénomène de lassitude.
- Maitriser les macros en optimisant les protéines et en modérant la consommation en “sucres” et en lipides.
- Contrôler l’indice glycémique de chaque aliment de manière à éviter les fringales et les coups de mou du matin.
- Faire atention à ne pas diminuer les quantités.
- Maîtriser les prix et même essayer de réduire les coûts.







TEMPS DE PRÉPARATION

5 MINUTES

TEMPS DE CUISSON

10 MINUTES

POUR

1 PERSONNE

PETIT-DÉJEUNER N°1

OMELETTE REVISITÉ À LA BANANE

INGRÉDIENTS :

- 2 BANANES
- 2 OEUFS
- 1 CS GRAINES DE CHIA
- 1 NOISETTE DE BEURRE (FACULTATIF)

NOTE :
- UN DE MES PETITS-DEJEUNERS PRÉFÉRÉ QUI N'A PAS LE GOÛT D'OEUF
- UTILISEZ UNE POELE DE 28CM
- POSSIBILITÉ DE DIVISER LES QUANTITÉ PAR DEUX POUR UN APPORT MOINS ELEVÉ EN GLUCIDE

Calories 461 (14%)	Lipides 17,22g
Glu 65,54g 29G DE SUCRE	Protéines 17,54g

RECETTE:

1. METTEZ UNE NOISETTE DE BEURRE ET TAPISSEZ VOTRE POÊLE DE RONDELLES DE BANANE
2. DANS UN BOL, CASSEZ DEUX OEUFS, AJOUTEZ LES GRAINES DE CHIA, ET MÉLANGEZ LE TOUT AVEC L'AUTRE BANANE ÉCRASÉE
3. AJOUTEZ LE CONTENU DU BOL DANS LA POELE ET ALLUMEZ LA PLAQUE DE CUISSON (FEU MOYEN)
4. LAISSEZ CUIRE PENDANT 7 MINUTES ET RETOURNEZ PENDANT 3 MINUTES







TEMPS DE PRÉPARATION

3 MINUTES

TEMPS DE CUISSON

3 MINUTES

POUR

1 PERSONNE

PETIT-DÉJEUNER N°2

DEUX TRANCHES DE PAIN AUX FLOCONS D'AVOINE AVEC CONFITURE DE FRUITS ROUGES

INGRÉDIENTS :

- 1 OEUF
- 40G FLOCONS D'AVOINE
- 40G SKYR
- 30G FRUITS ROUGES CONGELÉS
- 1 CC MIEL

NOTE : POSSIBLE EN COLLATION

Calories 262 (8%)	Lipides 7,59g
Glu 31,96g 8G DE SUCRE	Protéines 15,23g

RECETTE:

1. MÉLANGEZ DANS UN BOL, L'OEUF, LE SKYR, ET LES FLOCONS D'AVOINE
2. VERSEZ LA PRÉPARATION DANS UN RAMEQUIN (FACULTATIF)
3. METTEZ 3 MINUTES AU MICRO-ONDE
4. LAISSEZ REFROIDIR 2 MINUTES ET COUPEZ EN DEUX TRANCHES
5. METTEZ AU GRILLE PAIN POUR PLUS DE CROQUANT (FACULTATIF)
6. CONFITURE: DÉCONGELEZ LES FRUITS ROUGES ET AJOUTEZ 1 CC DE MIEL







TEMPS DE PRÉPARATION

5 MINUTES

TEMPS DE CUISSON

1'45 OU 3 MINUTES

POUR

1 PERSONNE

PETIT-DÉJEUNER N°3

BOWLCAKE BANANE/FRUITS ROUGES

INGRÉDIENTS :

- 1 OEUF
- 40G FLOCONS D'AVOINE
- 40G SKYR
- 30G FRUITS ROUGES CONGELÉS
- 1 BANANE
- 1 CS GRAINES DE CHIA

NOTE : POSSIBLE EN DESSERT OU EN COLLATION

Calories 407 (13%)	Lipides 11,3g
Glu 59,02g 16G DE SUCRE	Protéines 17,06g

RECETTE:

1. ÉCRASEZ LA BANANE
2. MÉLANGEZ-LA DANS UN BOL AVEC LE RESTE DES INGRÉDIENTS
3. METTEZ 1'45 AU MICRO-ONDE POUR UNE TEXTRUE "FLUFFY"

OU

4. METTEZ 3'00 AU MICRO-ONDE POUR UNE TEXTURE PLUS COMPACT







TEMPS DE PRÉPARATION

5 MINUTES

TEMPS DE CUISSON

1'45 OU 4 MINUTES

POUR

1 PERSONNE

PETIT-DÉJEUNER N°4

BOWLCAKE POMME/BANANE

INGRÉDIENTS :

- 2 OEUFS
- 1CS FLOCONS D'AVOINE
- 1CS SKYR
- 1 BANANE
- 1 QUARTIER DE POMME
- 1 CS GRAINES DE CHIA

NOTE : POSSIBLE EN DESSERT OU EN COLLATION

Calories 429 (13%)	Lipides 17,26g
Glu 44,39g 16G DE SUCRE	Protéines 20,88g

RECETTE:

1. COUPEZ LA POMME EN MORCEAUX ET ÉCRASEZ LA BANANE
2. MÉLANGEZ DANS UN BOL TOUS LES INGRÉDIENTS
3. METTEZ 1'45 AU MICRO-ONDE POUR UNE TEXTRUE "FLUFFY"

OU

4. METTEZ 4'00 AU MICRO-ONDE POUR UNE TEXTURE PLUS COMPACT







TEMPS DE PRÉPARATION

5 MINUTES

TEMPS DE CUISSON

2'30

POUR

1 PERSONNE

PETIT-DÉJEUNER N°5

PORRIDGE FRAMBOISE/BANANE

INGRÉDIENTS :

- 40G FLOCONS D'AVOINE
- 5CL LAIT VEGETAL AMANDE, SOJA...
- 5CL EAU
- 30G FRAMBOISES CONGELÉS
- 1 BANANE

NOTE :
- POSSIBLE EN COLLATION
- POSSIBILITÉ DE METTRE QUE DE L'EAU
- POSSIBILITÉ DE CHANGER LES TOPPING

Calories 293 (9%)	Lipides 4,28g
Glu 54,77g 17G DE SUCRE	Protéines 8,28g

RECETTE:

1. ÉCRASEZ DANS UN BOL LA MOITIÉ DE LA BANANE
2. MÉLANGEZ-LA AVEC LES FLOCONS D'AVOINE, EN AJOUTANT LE LAIT ET L'EAU
3. METTEZ 2'30 AU MICRO-ONDE
4. AJOUTEZ LES TOPPING: FRAMBOISES ET LA DEMIE BANANE COUPÉE EN RONDELLES
5. MELANGEZ ET C'EST PRÊT







TEMPS DE PRÉPARATION

5 MINUTES

TEMPS DE CUISSON

3 MINUTES PAR PANCAKE

POUR

1 PERSONNE

PETIT-DÉJEUNER N°6

DEUX PANCAKES AUX FLOCONS D'AVOINE

INGRÉDIENTS :

- 1 OEUF
- 30G FLOCONS D'AVOINE
- 70G SKYR
- 1 CC LEVURE
- 1 CC EXTRAIT DE VANILLE
- 30G FRUITS ROUGES CONGELÉS
- 1 CC MIEL

NOTE : POSSIBLE EN COLLATION

Calories 276 (9%)	Lipides 6,91g
Glu 31,85g (13G DE SUCRE)	Protéines 16,16g

RECETTE:

1. MIXEZ TOUS LES INGRÉDIENTS
2. FAITES CUIRE DANS UNE POÊLE À FEU DOUX (CF PHOTOS)
3. CONFITURE: DÉCONGELEZ LES FRUITS ROUGES ET AJOUTEZ 1CC DE MIEL







TEMPS DE PRÉPARATION

12 MINUTES

TEMPS DE CUISSON

3 MINUTES PAR WRAP

POUR

1 PERSONNE

PETIT-DÉJEUNER N°7

DEUX WRAPS SUCRÉS

INGRÉDIENTS :

- 1 OEUF
- 50G FLOCONS D'AVOINE
- 25 CL LAIT VÉGÉTAL (SOJA)
- 50G FRAISES
- 1 CC MIEL

NOTE : POSSIBLE EN VERSION SALÉE

Calories 291 (9%)	Lipides 8,57g
Glu 38,46g 7G DE SUCRE	Protéines 12,56g

RECETTE:

1. MIXEZ LES FLOCONS D'AVOINE ET MÉLANGEZ DANS UN BOL TOUS LES INGRÉDIENTS
2. LAISSER REPOSER 10 MINUTES
3. FAITES CUIRE DANS UNE POÊLE À CRÊPES BIEN CHAUDE
4. CONFITURE: ÉCRASEZ LES FRAISES ET AJOUTEZ 1CC DE MIEL