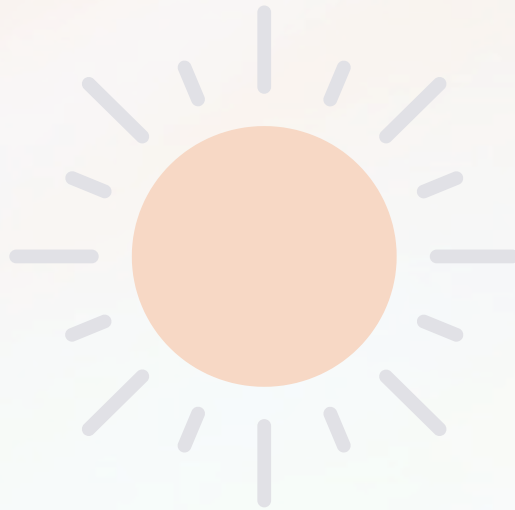


Petits-déjeuners

Une sélection de recettes saines, fun
et protéinées pour passer une...

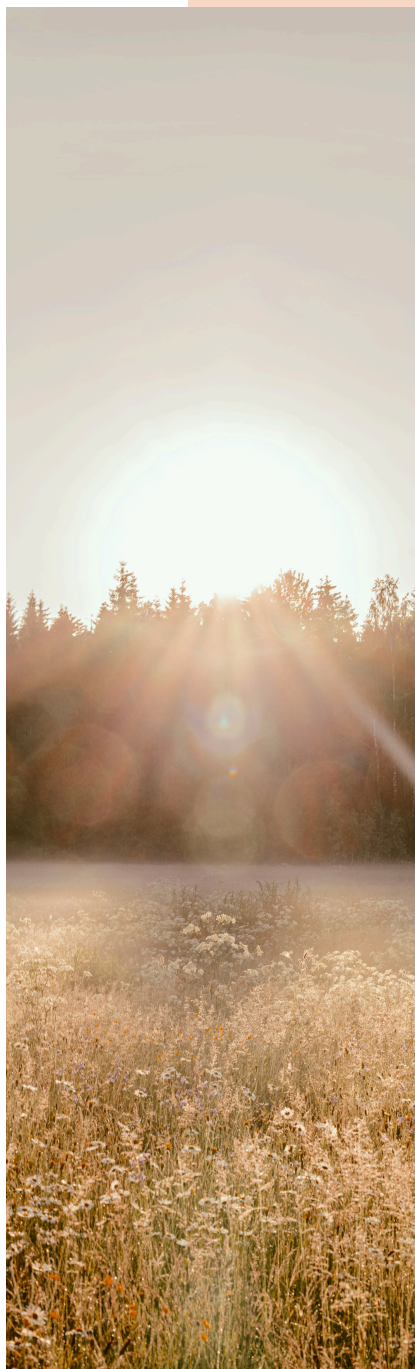
Bonne Journée



Laura Petoud
Nutritherapy.ch

TABLE DES MATIÈRES

Bienvenue !	3
Les grands principes	4
Sensibilités digestives	7
Boissons	8
Pains	9
Graines & oléagineux	11
Oeufs	18



BONJOUR, BONJOUR !



Bienvenue dans ce livret qui regroupe certaines de mes recettes de petits-déjeuners préférées !

“Le repas le plus important de la journée” mérite bien sa réputation et je suis d’avis qu’il est très utile de lui faire une place de choix.

Et par expérience, je peux affirmer qu’il devient un véritable levier **d’énergie**, de **concentration** et de **bien-être**, lorsqu’il est bien pensé.

Ce livret est donc né de l’envie de proposer des idées **simples, gourmandes** et **nourrissantes**, qui vous permettront de démarrer la journée du bon pied, sans passer des heures en cuisine.

LES GRANDS PRINCIPES

Comme son nom l'indique, le matin, nous déjeûnons. Le corps n'a pas été sollicité par des stimuli externes pendant un grand nombre d'heures. Il a effectué tout un tas de fonctions nocturnes de réparations et régénérations.

Il est donc très sensible aux premières informations que nous lui donnons et particulièrement aux sucres.

Ainsi, l'idéal est de commencer la journée par un petit-déjeuner **faible en glucides, riche en protéines et en bon gras.**

Comme ceci, on évite de déclencher une trop forte production d'insuline (hormone de stockage du sucre sanguin excédentaire), qui provoquerait, plus tard dans la matinée, **perte d'énergie, coup de barre, fringales de sucres et difficulté de concentration.**

LES GRANDS PRINCIPES

Dans les recettes, vous remarquerez qu'une grande attention est portée aux **protéines**.

En s'assurant de bons apports, on permet à notre organisme de démarrer la production de **neurotransmetteurs** correctement (notamment la dopamine notre "starter")

Les neurotransmetteurs sont des messagers chimiques, synthétisés à partir de substances présentes dans les fameuses protéines. **Ils sont liés à la gestion de nos humeurs, de notre motivation et de notre stabilité émotionnelle, entre autres.**

C'est pourquoi, il est essentiel d'en redonner chaque matin à notre corps.

LES GRANDS PRINCIPES

Les recettes proposées ici contiennent également des sources **de bons gras** qui, eux aussi, constituent un point stratégique pour passer une bonne journée !

Les bons lipides nous procurent une source d'**énergie stable** et **durable** ainsi qu'une bonne **satiété**.

Un petit-déjeuner bien adapté doit, en principe, vous **rassasier pendant 4 heures minimum**.

Pour vous donner une fourchette théorique, je vous recommande un apport de 0.3 gramme de protéine pure par kg de poids corporel par petit-déjeuner.

Exemple pour une personne de 65 kg

$0.3 \times 65 = 19.5$ grammes de protéine pure

SENSIBILITÉS DIGESTIVES

Et parfois, manger sainement peut ne pas suffire. C'est paradoxal, mais de nombreuses personnes viennent me consulter pour des **troubles digestifs**, alors même que leur alimentation est "théoriquement" bonne.

Cela est souvent lié à un déséquilibre du **microbiote intestinal**.

Le panel de recettes que je vous propose ici est varié, cependant, il se peut que vous soyez sensible ou réactif à certains ingrédients.

Il n'existe pas de recommandations nutritionnelles universelles. La tolérance reste **individuelle**.

Si c'est votre cas, un travail sur la restauration de votre microbiote pourrait bien être utile.

LES BOISSONS

Citron pressé

Mélanger le jus d'un demi-citron bio fraîchement pressé à un verre d'eau tiède.

Thé vert bio

En vrac ou en sachet. Maximum 2 tasses par jour.

Chicorée bio - 100%

1-2 c. à c. dans une tasse d'eau bouillante.

En option : lait végétal (amande, avoine ou soja)

En option : 1 c. à c. de xylitol pour sucrer

Matcha (latte)

1 c. à c. de matcha dans une tasse d'eau bouillante ou de lait végétal chauffé (amande, avoine ou soja)

En option : 1 c. à c. de xylitol pour sucrer

Jus de gingembre

Mélanger 0.5 dl de jus de gingembre pur à 2 dl d'eau chaude ou froide.

Cacao bio - 100%

1 c. à s. de cacao dans une tasse de lait végétal (amande, avoine ou soja).

En option : 1-2 c. à c. de xylitol pour sucrer

En option : cannelle, cardamome, gingembre...

QUEL TYPE DE PAIN ?

Pain au levain naturel

Généralement disponible aux marchés et dans les magasins bio.

Choisissez-le, de préférence, aux **blés anciens**, **engrain/petit épeautre** ou **amidonnier**.

Il vaut son pesant d'or, se conserve très bien, est plus digeste et nutritif que les pains de grandes surfaces.

Il est facile de le trancher et de le congeler.

Pain riche en fibres type "Pumpernickel"

Ces pains très riches en fibres se trouvent généralement emballés et tranchés au rayon boulangerie.

Pain de seigle valaisan, pumpernickel, pain protéiné, ils sont faibles en glucides et riches en protéines.

Attention cela dit, les intestins sensibles pourraient travailler un peu.

Pain protéiné maison

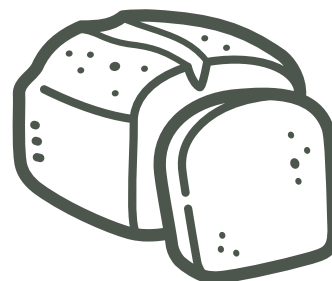
Fait à la manière d'un cake, cette recette, que vous trouverez à la page suivante, est facilement convertible en version sans gluten. Il se cuisine rapidement et se congèle facilement.

PAIN PROTÉINÉ

Ingrédients

secs

- 200g de poudre d'amandes
- 50g de graines de chia
- 40g de farine complète ou sans gluten
- 3 c. à s. de psyllium
- 1.5 c. à c. de bicarbonate de soude
- 1 c. à c. de sel



humides

- 4 oeufs
 - 80 ml d'huile d'olive EV (=75g)
 - 1.5 c. à s. de vinaigre de pomme bio
 - 150 ml d'eau (=150g)
-

Réalisation

1. Dans un grand saladier, réunir tous les ingrédients secs, bien mélanger.
2. Dans un autre bol, battre les oeufs et y incorporer le reste des ingrédients humides.
3. Réunir tous les ingrédients, bien mélanger.
4. Verser la préparation dans un moule à cake huilé ou chemisé (env. 25 cm)
5. Enfourner dans le four préchauffé à 180°C pendant environ 45 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit légèrement croustillant.

Un pain équivaut à 16 tranches. Chaque tranche apporte environ 6g de protéines

pures

GRAINES & OLÉAGINEUX

Les graines et oléagineux sont des plantes ou des fruits riches en acides gras essentiels. Leur nom vient du latin Oleum qui signifie "huile".

Également riches en fibres et en protéines, ils possèdent une haute valeur nutritionnelle et donc un fort pouvoir de satiété.

Choisissez-les bruts, c'est-à-dire non-grillés et non-salés. Et de préférence, bio.

Fruits à coques : noix, noisettes, amandes, pignons, pistaches, cacahuètes, noix de pécan, du Brésil, de cajou, de macadamia...

Graines : chia, chanvre, sésame, courge, tournesol, lin, pavot...

CRÊMEUX AUX GRAINES DE CHIA

Ingrédients

- 2 c. à s. de graines de chia
- 1 c. à s. de protéines de riz en poudre (par ex. Nu3, Coop)
- 1.5 dl de lait végétal (amande, soja ou avoine)
- 1 c. à s. d'huile de colza extra-vierge

Pour sucrer, à choix :

- 2 c. à c. de confiture
- 2 c. à c. de sirop d'érable ou d'agave
- 2 c. à c. de xylitol (sucre de bouleau)
- 2-3 dattes coupées en morceaux
- 1/2 portion de fruit frais (= la moitié du volume de votre poing fermé)



Réalisation

1. Dans un bol, placer les graines de chia, la protéine en poudre et le lait végétal. Laisser reposer toute la nuit au réfrigérateur.
2. Le lendemain, bien mélanger et lisser la texture, ajuster la consistance en rajoutant un peu d'eau ou de lait végétal au besoin.
3. Incorporer l'huile de colza et le sucrant de votre choix, bien mélanger.
4. Options :
 - a. Garnir de quelques graines (tournesol, courge, sésame...)
 - b. Aromatiser avec des épices (cannelle, vanille, cacao...)

Protéines pures : 19g

faible en histamine • sans gluten (sauf si lait d'avoine) • sans lactose • végétan

GRANOLA PROTÉINÉ

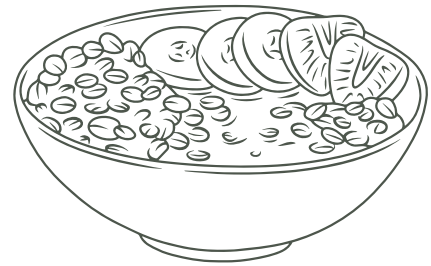
Ingrédients

secs

- 250g de flocons de soja
- 100g de flocons d'avoine complet
- 200g d'amandes entières concassées
- 70g de graines de courge

humides

- 60g de graisse de coco fondue
- 1 dl d'eau chaude
- 40g de sirop d'agave
- 2 c. à c. de cannelle moulue
- 2 pincées de sel iodé non-fluoré



Réalisation

1. Dans un grand saladier, réunir tous les ingrédients secs, bien mélanger.
2. Dans un bol séparé, réunir tous les ingrédients humides, bien mélanger.
3. Verser la préparation liquide sur le mélange sec, mélanger jusqu'à ce qu'il soit bien absorbé.
4. Répartir uniformément sur une plaque chemisée et cuire au four préchauffé à 150° pendant environ 40 minutes.
5. À mi-cuisson, remuer la préparation afin qu'elle grille uniformément.
6. Une fois refroidi, se conserve dans une boîte hermétique pendant 1 mois.

Vous trouverez les idées de petit-déjeuner à composer à base de cette recette à la page suivante...

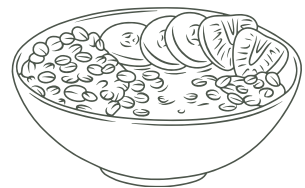
faible en histamine • sans gluten (si flocons d'avoine le sont) • sans lactose • végan

À BASE DE GRANOLA PROTÉINÉ...

option #1 – végan, sans lactose

- 200 g de yoghourt soja "greek style" (Sojasun, Coop)
- 4 c. à s. de granola protéiné (env. 60 g)
- En option : ½ portion de fruits frais de saison ou de fruits secs découpés en morceaux

Protéines pures : 27g



option #2 – avec produits laitiers

- 150 g de yogourt à la grecque nature
- 4 c. à s. de granola protéiné (env. 60 g)
- En option : ½ portion de fruits frais de saison ou de fruits secs découpés en morceaux

Protéines pures : 20g

option #3

- 100g de compote de pomme non sucrée
- 1 c. à s. d'huile de colza extra-vierge
- 100g de yogourt à la grecque (lait de vache ou de soja)
- 4 c. à s. de granola protéiné (env. 60 g)

Protéines pures : 18g.(lait de vache) / 21g.(lait de soja)

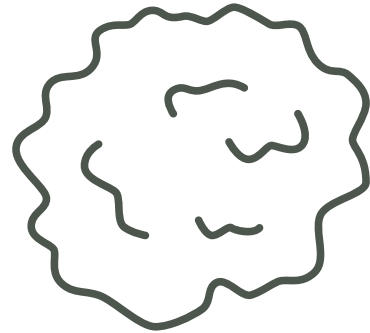
PAIN + BEURRE D'OLÉAGINEUX

Ingrédients

- 2 oeufs battus
- graisse de coco bio pour la cuisson
- 1 banane en purée
-

En option

- cannelle ou cacao 100%



Réalisation

1. Dans une poêle de taille moyenne, chauffer à feu moyen, une c. à s. de graisse de coco.
2. Battre les oeufs et les mélanger à la banane préalablement réduite en purée
3. Une fois la poêle chaude, y verser et "brouiller" la préparation à l'aide d'une spatule en bois.
4. Servir et garnir, à choix, de cannelle ou de cacao en poudre.

Teneur en protéines

Beurre de cacahuètes : 29g/100g = X par c. à soupe

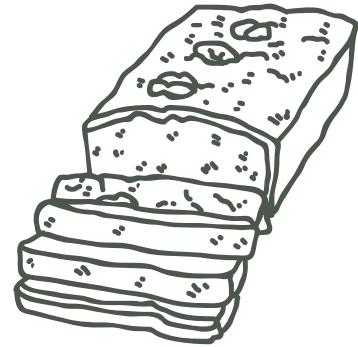
Beurre d'amandes complètes : 23g/100g = X par c. à soupe

Beurre de noix de cajoux : 20 g/100g = X par c. à soupe

BANANA-CHOCO BREAD

Ingrédients

- 200g de poudre d'amande
- 50g de sucre de canne brut
- 50 g de chocolat noir hâché
- 1 c. à c. rase de poudre à lever
- 40g de graisse de coco fondue
- 3 oeufs battus
- 3 bananes réduites en purée (env. 300 g)
- 1 pincée de sel



Réalisation

1. Dans un grand saladier, réunir tous les ingrédients, bien mélanger.
2. Verser la préparation dans un moule à cake huilé ou chemisé.
3. Enfourner dans le four préchauffé à 180°C pendant environ 45 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit légèrement croustillant.

Une recette équivaut à 8 portions. Chaque portion apporte environ 10g de protéines pures.

sans gluten • sans lactose

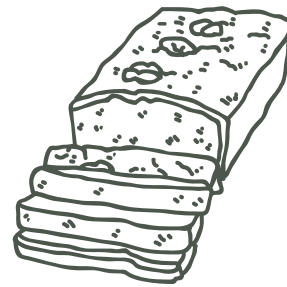
CAKE À LA CAROTTE

Ingrédients secs

- 180 g de noisettes moulues (ou amandes)
- 1 c. à café de levure sèche (sans gluten)
- 50 g de sucre roux/complet/ xylitol à choix
- 2 c. à café de cannelle moulue
- 1 c. à café de gingembre en poudre
- 1 pincée de sel

Ingrédients secs

- 300 g de carotte râpée
- 3 oeufs battus
- 40 g de graisse de coco fondue



Réalisation

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Mélanger tous les ingrédients secs dans un saladier. Bien mélanger.
3. Dans un autre saladier, mélanger tous les ingrédients humides. Bien mélanger.
4. Regrouper tous les ingrédients et bien mélanger à nouveau.
5. Huiler ou chemiser un moule à cake, verser la préparation.
6. Enfourner pendant environ 50 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit légèrement croustillant.

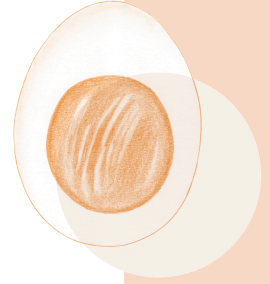
Garniture, à choix

- beurre
- beurre de cacahuètes

Le cake peut être divisé en 8 tranches. **Protéines pures pour 2 tranches : 14 g**

sans gluten • sans lactose

LES OEUFS



On dit de l'oeuf qu'il est la source de **protéine parfaite**.

Il contient tous les acides aminés dans des **proportions idéales** pour nos besoins humains.

Il est ainsi très bien assimilé par l'organisme.

Il fournit également du bons gras et des minéraux précieux.

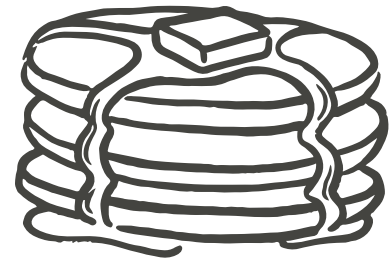
La cuisson idéale de l'oeuf est celle qui maintient son jaune coulant, assurant ainsi la préservation de ses nutriments plus fragile comme le zinc.

Choisissez vos oeufs bio et de la ferme si possible.

PANCAKES

Ingrédients

- 2 oeufs battus
- 200 g cottage cheese nature
- 60 g farine (sarrasin pour une version sans gluten)
- 1 c. à c. extrait de vanille
- 1 c. à c. de graisse de coco pour la cuisson



En garniture, à choix

- beurre ou beurre de cacahuètes
- miel ou sirop d'érable

Réalisation

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
2. Dans une petite poêle, chauffer à feu moyen, la graisse de coco.
3. À l'aide d'une grosse cuillère, verser la préparation dans la poêle chaude, laisser cuire quelques minutes de chaque côté, jusqu'à obtenir une coloration dorée.

Cette recette permet de réaliser environ 4 pancakes de 10 cm de diamètre environ.

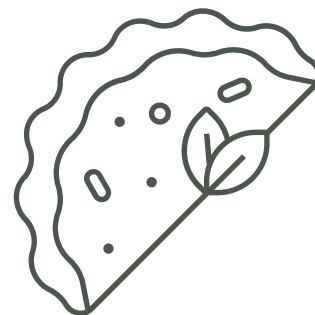
Protéines pures pour 2 pancakes : 22 g

sans gluten

OMELETTE

Ingrédients

- 3 oeufs battus
- huile d'olive pour la cuisson
- sel & poivre
- herbes aromatiques de votre choix (fraîches ou sèches : ciboulette, thym, origan, persil...)
- épices de votre choix (curcuma, paprika, noix de muscade...)



En option

- ½ échalote émincée
 - 1 tranche de pain complet
-

Réalisation

1. Dans une poêle, chauffer à feu moyen, une c. à s. d'huile d'olive.
2. Dans un bol, battre les oeufs et incorporer l'échalote et les herbes aromatiques de votre choix.
3. Verser la préparation dans la poêle chaude, laisser cuire quelques minutes, retourner l'omelette ou la plier en deux jusqu'à la cuisson désirée (coulante ou non).

Déclinaison

L'imagination est votre seule limite en ce qui concerne les omelettes !

Vous pouvez y ajouter quelques légumes cuits restant de vos repas précédents, voire même un peu de fromage de temps en temps !

Protéines pures : 20 g

faible en FODMAP • sans gluten • sans lactose

DÉCLINAISON D'OEUFS AU PLAT/ À LA COQUE

option #1 – végétarienne

- 2 oeufs au plat ou à la coque
- huile d'olive pour la cuisson
- 20 g de gruyère (idéalement qualité "alpage")

En option

- 1-2 tranches de pain complet

Protéines pures : 20g

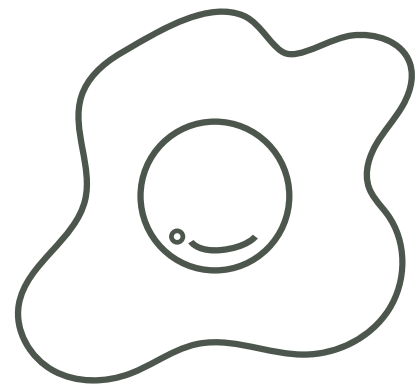
option #2

- 2 oeufs au plat ou à la coque
- huile d'olive pour la cuisson
- 2 tranches de lard à griller bio

En option

- 1-2 tranches de pain complet

Protéines pures : 20g



Réalisation

Pour les oeufs au plat

1. Dans une poêle, chauffer à feu moyen, une c. à s. d'huile d'olive.
2. Casser l'œuf délicatement et le déposer dans la poêle chaude. Cuire quelques minutes, jusqu'à ce que le blanc soit opaque en laissant le jaune encore un peu coulant.

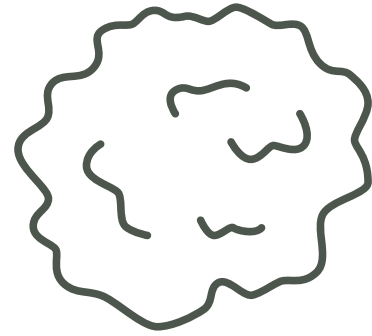
Pour les oeufs à la coque

1. Chauffer environ 1L d'eau dans une casserole.
2. Déposer délicatement les oeufs entiers dans l'eau frémissante et laisser cuire 4 à 5 minutes, selon vos préférences.

OEUFS BROUILLÉS À LA GRECQUE

Ingrédients

- 2 oeufs battus
- huile d'olive pour la cuisson
- 50 g de féta coupée en dès
- thym ou origan
- sel & poivre



En option

- 1 tranche de pain complet
-

Réalisation

1. Dans une poêle, chauffer à feu moyen, une c. à s. d'huile d'olive.
2. Faire fondre la féta dans la poêle jusqu'à ce qu'elle devienne onctueuse.
3. Incorporer les oeufs préalablement battus et "brouiller" avec une spatule en bois jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
4. Ajouter les condiments et ajuster l'assaisonnement.
5. Déguster avec une tranche de pain arrosée à l'huile d'olive et frottée à l'ail pour encore plus de méditerranée !

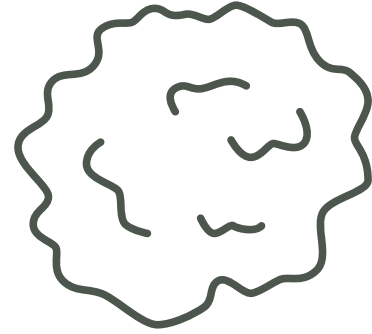
Protéines pures : 22 g

faible en FODMAP • sans gluten (option sans pain) • faible en lactose

OEUFS BROUILLÉS À LA BANANE

Ingrédients

- 2 oeufs battus
- graisse de coco bio pour la cuisson
- 1 banane en purée



En option

- cannelle ou cacao 100%
-

Réalisation

1. Dans une poêle, chauffer à feu moyen, une c. à s. de graisse de coco.
2. Battre les oeufs et les mélanger à la banane préalablement réduite en purée
3. Une fois la poêle chaude, y verser et "brouiller" la préparation à l'aide d'une spatule en bois.
4. Servir et garnir, à choix, de cannelle ou de cacao en poudre.

Protéines pures : 16 g

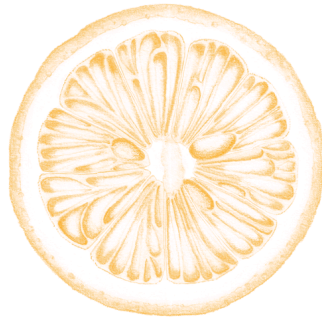


“

Ce que l'on fait régulièrement
compte plus que ce que l'on fait
parfaitement !

”

Merci pour votre intérêt !



Ce livret n'est pas simplement une collection de recettes.
C'est une invitation à transformer vos matins... et tout ce qui
s'en suit !

En choisissant des petits-déjeuners riches en protéines,
gourmands et équilibrés, vous offrez à votre corps :

- une énergie stable et durable
- un métabolisme soutenu
- un soutien à son équilibre nerveux & émotionnel

Fini les automatismes rapides et peu nourrissants — place à
des choix **conscients**, **simples** et **joyeux**.

Chaque recette est pensée pour être accessible, rapide et
adaptable au quotidien.



**Si vous souhaitez aller plus loin, je suis
là pour vous accompagner**

Parce que nous sommes uniques, il est parfois utile de personnaliser son alimentation, en tenant compte de notre rythme de vie, de notre microbiote, de notre métabolisme, de notre équilibre nerveux...

Découvrir mes prestations

