PETIT DEJEUNER

- Lait Amande, Banane
- Barre de Noix, Amarante et Chanvre
- Energie Vitalité à la Spiruline
- Flan Chia et Millet aux Framboises, Poire et Cardamome
- Granola Cacao, Noix de coco
- Granola Sésame, Lin, Chanvre
- Gruau/porridge
- Muesli Chia Kiwi Ortie Citron
- Muesli Medjool, Vanille
- Muesli Sarrasin, Compote
- Riz au lait aux pommes
- Smoothie Aloe-vera
- Smoothie Nourrissant, le plein de chlorophylle !
- Tofu brouillé
- Petit déjeuner protéiné Kaki, Curcuma, Cacao

Lait Amande, Banane
(1 portion)
300 ml de lait d'amande (boisson aux amandes), non sucré
300 ml de lait végé (lait de noisette)
2 banane(s) (banane(s) bébé(s)) ou 1 grosse banane(s) mûre(s)
Tout passer au blender, bon appétit !

Barre de Noix, Amarante et Chanvre
(1 portion)
60 g amandes
60 g de graines de courge
10 dattes dénoyautées
250 g de purée de noix, ou amandes, ou noix de cajou
2 càc d'huile de noix de coco
1 càc de cannelle
80 g de chanvre
100 g de chocolat noir à 70 % de cacao
20 g de noix de coco râpée

Energie Vitalité à la Spiruline
1 banane
15 cl de lait de riz
1 càc de spiruline en poudre
2 càs de flocons de sarrasin
1 càs de pistaches
1 càs de fruits rouges
1 pomme

Flan Chia et Millet aux Framboises, Poire et Cardamome
(1 portion)
250 ml de lait amande ou chanvre
230 g de framboises
2 poires
70 g de flocons de millet
25 g de graines de chia
20 g de sucre de coco
½ cardamome moulue

Granola Cacao, Noix de coco
(1 portion)
100 g de flocons de riz
200 ml lait de chanvre ou amande
1 banane
1 càs de cacao cru en poudre
1càc de pépites de cacao cru
1,5 càs de noix de coco rapée
50g de quinoa soufflé
3 càc de sucre de coco

Granola Sésame, Lin, Chanvre
(1 portion)
100 g de flocons de quinoa
30 g de graines de sésame
20 g de graines de lin

2 càs d'huile de chanvre
4 càs de sirop de coco ou d'agave

Gruau/porridge
(1 portion)
50 g de flocons d'avoine, sans gluten
200 ml de lait d'amande (boisson aux amandes)
1 cuillère à café de cannelle
4 g de graines de lin
4 g de graines de chia
4 g de baies de goji ou framboises
4 g amande(s)
8 myrtilles

Muesli Chia Kiwi Ortie Citron
(1 portion)
180 ml de thé à l'ortie
2 càs de graines de chia
2 càc de xylitol
1 càs de flocons d'avoine sans gluten
jus 1/2 citron
1 kiwi
2 càc d'amarante
riche en vitamine C

Muesli Medjool, Vanille
(1 portion)
70 g de flocons d'avoine sans gluten
250 ml lait végétal (fait maison)
2 dattes Medjool
½ càc de cannelle
1/2 càc de vanille Bourbon
2 càs de raisins secs
sirop de dattes ou sirop de coco ou sirop d'agave

Muesli Sarrasin, Compote
(1 portion)
100 gr de graines de sarrasin
100 gr d'amandes
100 gr de noisettes
3 càc de sucre de coco
100 gr de compote de pomme
1/2 càc de cannelle
1 banane ou 1 pamplemousse ou 1 Orange à jus
(tous trois haute teneur en glucide :
http://www.perdre-du-poids-ensemble.com/combien-de-glucides-fruits-valeur-glucidique-fruits)

Riz au lait aux pommes
(2 portions)
2 tasses (75 g) de flocons de riz
1 tasse d'eau
1 tasse de lait d'amande (fait maison si possible)
2-3 pommes
2-3 càc de sucre de coco

2 pincées de cannelle

Smoothie Aloe-vera
(2 portions)
6 fraises bio bien mûres
200g d'aloe vera
1/2 concombre
6 asperges
2-3 feuilles de salade ou épinard ou ortie
1 feuille de chou kale

Smoothie Nourrissant, le plein de chlorophylle !
(Opter pour des fruits de saison. Éviter les agrumes, le melon et la pastèque, qui sont digérés trop rapidement et doivent être consommés à part)
Pomme ou poire ou banane ou kiwi ou avocat, etc.
Lait végétal chanvre ou millet ou amande
Oléagineux : amandes, noix, noisettes, noix du Brésil, cajou, etc
(préalablement trempés 1 nuit : lorsque les graines sont trempées, leur biodisponibilité et leur digestibilité augmentent sensiblement, les rendant bien plus intéressantes du point de vue nutritionnel)
1 poignée de feuilles vertes (épinard, mâche, laitue, etc.)
1/2 concombre, ou des graines germées

Tofu brouillé
(1 portion)
125 g de tofu ferme
½ yaourt végétal (50g)
½ càc de curcuma
1 versée de cristaux d'HE (huile essentielle) de sauge
1 càs d'huile d'olive
Sel de l'himalaya
Piment d'Espelette

Petit déjeuner protéiné Kaki, Curcuma, Cacao
par Natural Athlete Club
(1 portion)
1/2 kaki bien mûr
quelques framboises
1 clémentine
1 poignée de noix de cajou
1 càc de curcuma
2 morceaux de chocolat noir coupés finement
des pétales de sarrasin
1 filet de sirop d'érable
1 pincée de cacao cru
1 pincée de canelle
1 yahourt végétal

Le petit déjeuner doit apporter entre 20 et 25% de l'énergie totale de la journée.
Si vous êtes un.e adepte du pain, choisir de préférence un pain complet ou au levain, éviter la baguette blanche qui a un index glycémique élevé.