training keepcool



Le petit-déjeuner, premier repas de la journée!

# Un bon petit-déjeuner

# Un délicieux petit déjeuner, sain, complet pour faire le plein d'énergie ?

Pour commencer, qu'est ce qu'un « bon petit-déjeuner »? C'est avant tout un repas complet! Un bon petit-déjeuner amène au corps des quantités suffisantes de glucides, protéines, lipides, vitamines et minéraux pour commencer la journée du bon pied.

### La composition idéale du petitdéjeuner serait la suivante :

- une boisson: pour se réhydrater → thé, café... sans sucre de préférence
- un produit céréalier : pour tenir toute la mâtinée → pain, céréales, flocons d'avoine...
- un produit protéiné → fromage blanc, boisson au soja, œuf, jambon...
- des fibres : pour éviter les trop fortes variations de la glycémie → fruits frais, céréales complètes
- une matière grasse → fruits oléagineux (amandes, noix...), beurre, fromage, graines...
- éventuellement **un produit sucré** → miel, chocolat, confiture, etc



#### Faites vous plaisir mais regardez aussi :

Regardez le sucre caché! Dans beaucoup de produits destinés au petit-déjeuner (jus de fruits, céréales, biscuits, etc) les quantités de sucre ajouté sont importantes et contribuent à la fringale du milieu de mâtinée.

Évitez les aliments transformés et tournez-vous vers des aliments plus bruts : du pain, des flocons de céréales, des gâteaux maison, des jus de fruits maison ou de fruits frais, ..., dans la mesure du possible.





#### Thé aux herbes

Stimule le système nerveux sans caféine Favorise la tranquillité et le sommeil Aide à la perte de poids Empêche le stress

Les + connus : Rooibos, la plupart des chais, ginseng, camomille, menthe poivrée, menthe verte, hibiscus

### Thé vert

Booster d'énergie avec un peu de caféine Augmente la fertilité Renforce le système immunitaire

Les + connus : Jasmine. Sencha, Matcha, Gyokurocha, Genmaicha, Hojicha, Gunpowder, Dragonwell

#### Thé oolong

Stimule le système cardiovasculaire Aide à la concentration et aux méditations Stimule la fonction cérébrale Renforce les os et les cheveux Un peu de caféine

Les + connus : lait Oolong, Formosa, Wulongs

#### Thé noir

Idéal pour le petit déjeuner Teneur élevée en caféine Favorise la force, la vigilance Repousse la négativité

Les + connus : petit-déjeuner anglais / irlandais, Assam, Darjeeling, Lapsung Souchang, Ceylan, Earl Grey

#### Thé blanc

Niveaux antioxydants élevés Faible teneur en caféine Léger Stimule la fonction hépatique

Les + connus : Ceylan, Malawi, Darjeeling, Himalaya impérial



Essayez ces recettes de jus super rapides et faciles. Combinez simplement les ingrédients dans un presse-agrumes ou un mixeur et mélangez. Bon appétit

Une recette super simple pour bien commencer la matinée!

- 2 pommes vertes
- 3 carottes
- 2 betteraves
- 1 orange
- 2 citrons
- 5 feuilles entières de chou frisé frais

Orange, Carotte & Gingembre

- 8 carottes moyennes
- 8 oranges à jus moyennes
- 1 morceau de gingembre frais & pelé

2

3

Pomme, Carotte & Gingembre

- 2 carottes
- 2 pommes
- 1 morceau de gingembre frais & pelé

Tomates, Carottes et Radis

- 2 carottes
- 15 tomates cerises
- 2 radis

4

5

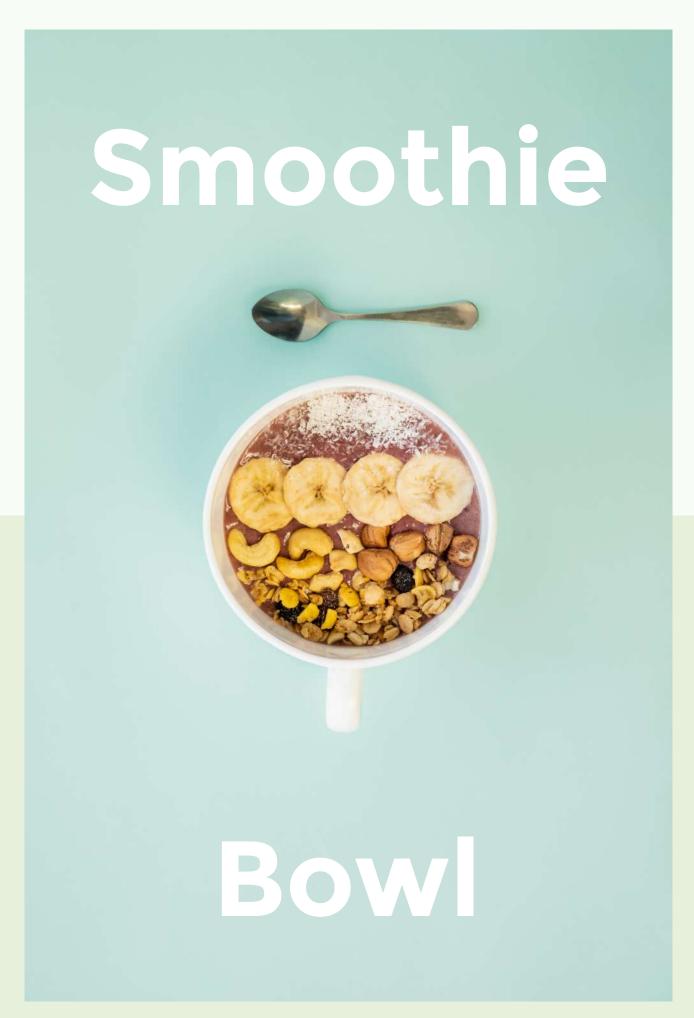
Carottes, Orange et Ananas

- · 2 carottes
- 1 orange
- 1/2 verre d'ananas

Chou frisé, concombre & Pomme

- 6 feuilles entières de chou frisé frais
- 2 concombres
- 1 pomme





# Ces recettes faciles, saines et nourrissantes

Le moyen idéal pour commencer votre journée.

# **Avoine**

Temps de préparation 5 minutes pour 1 portion

#### Ingrédients

- 1/2 tasse de flocons d'avoine entiers
- 1/2 tasse de lait d'amande ou de lait de coco
- 1/2 cuillère à café de sirop d'érable
- 1 pincée de sel de mer
- 1/4 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 cuillère à soupe de beurre d'amande
- 1 cuillère à soupe de pépites de chocolat
- 1 cuillère à soupe d'amandes fraîchement hachées

#### Instructions

- 1. Faites chauffer le lait d'amande ou de coco
- Dans un bol, mélanger l'avoine, le lait d'amande ou de coco, le sirop d'érable, l'extrait de vanille et le sel.
- 3. Laissez gonfler 5 min minimum
- 4. Suivant la consistance souhaitée, rajoutez plus de lait d'amande ou de noix de coco
- 5. Ajouter le beurre d'amande, les pépites de chocolat et les amandes



## Mangue, Ananas et Coco

Temps de préparation 2 minutes pour 1 portion

#### Ingrédients

- 1/2 tasse de morceaux de mangue surgelés
- 1/2 tasse de morceaux d'ananas surgelés
- 1/2 banane
- 1 tasse d'eau de coco
- 1/4 tasse de morceaux de mangue
- 1/4 tasse de morceaux d'ananas
- 2 cuillères à soupe de flocons de noix de coco

#### **Instructions**

- Déposez l'eau de coco et les fruits dans un mixeur
- 2. Mixez pendant une minute, jusqu'à consistance épaisse et crémeuse.
- 3. Versez dans un bol et ajoutez les morceaux de fruits.



### Green

Temps de préparation 2 minutes pour 1 portions

#### Ingrédients

- 2 tasses d'épinards
- 1 tasse d'eau de coco
- 2 bananes, tranchées et surgelées
- 1/2 avocat

#### **Garniture**

- 2 kiwis, pelés et tranchés
- 1/4 tasse de flocons de noix de coco
- 2 cuillères à soupe de graines de tournesol

#### Instructions

- Déposez tous les ingrédients dans un mixeur puissant jusqu'à ce que le mélange soit épais et crémeux.
- 2. Verser dans un bol et garnir de kiwi, de noix de coco et de graines de tournesol.



## Quinoa, Fraise & Pêche

Temps de préparation 2 minutes pour 2 portions

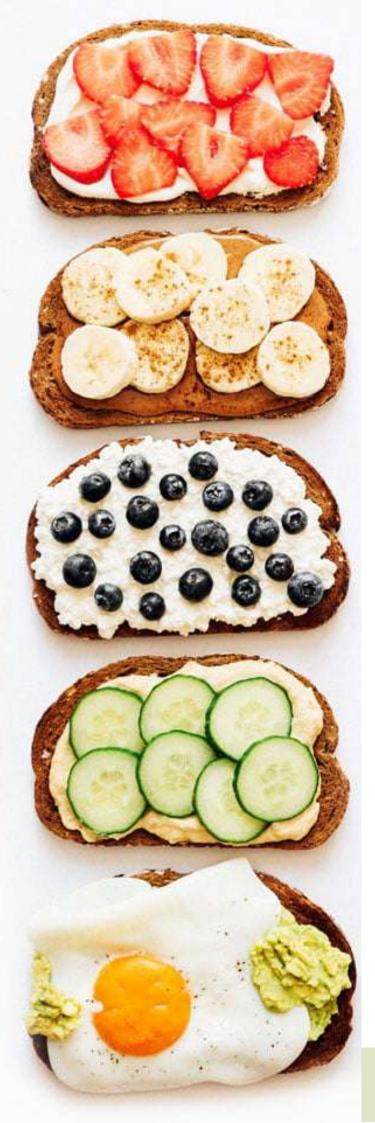
#### Ingrédients

- 1 tasse de quinoa cuit encore chaud
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 2 cuillères à soupe de lait de coco
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 pêche coupée en morceaux
- 1 poignée de fraises fraîchement coupées en morceau
- 1 tasse de yogourt végétal
- 1/4 tasse d'amandes fraîchement hachées
- 2 cuillères à soupe de graines de chanvre

#### **Instructions**

- 1. Mélanger le quinoa cuit, l'érable, le lait de coco et la cannelle dans un petit bol.
- 2. Répartissez uniformément entre deux bols.
- Ajouter la moitié du yaourt dans le bol, puis garnir chaque bol de la moitié des fruits
- 4. Saupoudrer d'amandes et de graines de chanvre.
- 5. Arrosez de sirop d'érable et savourez!





# 5 recettes de Toasts

Végétariens & riches en protéines

Voici 5 idées de garniture de pain grillé saines qui sont riches en protéines ! Sain, rapide, facile & délicieux

#### **TOAST DE YAOURT GREC AUX FRAISES**

1 morceau de pain grillé 2 à 4 cuillères à soupe de yogourt grec 4 ou 5 fraises (ou autres baies) Facultatif : un peu de miel

#### **BANANE ET BEURRE D'AMANDE**

1 morceau de pain grillé 2 cuillères à soupe de beurre d'amande (peut également utiliser du beurre d'arachide) ½ d'une banane 1 pincée de cannelle moulue

#### FROMAGE & MYRTILLE

1 morceau de pain grillé 2 à 4 cuillères à soupe de fromage frais Poignée de myrtilles Facultatif : un peu de miel

#### **TOAST AU CONCOMBRE HUMMUS**

1 morceau de pain grillé 2 cuillères à soupe de houmous Quelques tranches de concombre Gros sel de mer

#### **AVOCADO EGG TOAST**

1 morceau de pain grillé 1 cuillère à café d'huile 1 oeuf 1/2 d'un avocat 1 pincée de sel et poivre

