

M & Y NUTRITION PRÉSENTE

LES PETITS-DEJEUNERS

DE QUOI BIEN COMMENCER VOTRE JOURNÉE

yannick@m-y-coaching.com

COACH SPORTIF, CONSEILLER NUTRITIONNEL ET EN GESTION DU STRESS

BREVET FEDERAL D'INSTRUCTEUR DE FITNESS

Table des matières

PRÉAMBULE	3
NOS CONSEILS POUR LES PETITS DÉJEUNERS	4
CHANGEONS NOS HABITUDES : DITES BYE-BYE AU SUCRE BLANC LE MATIN ET REMPLACEZ-LE PAR...	4
COMMENCEZ VOTRE JOURNÉE AVEC L'ÂME D'UN SUPER-HÉROS GRÂCE AUX SUPER ALIMENTS	5
LES PETITS POUR AFFRONTER L'HIVER	6
LES PETITS PLUS DANS LE THÉ : OLÉAGINEUX, BAIES DE GOJI ET MÛRES SÉCHÉES	6
LES RECETTES	7
PANCAKES À LA BANANE	8
YAMO (NOTRE ALTERNATIVE AU YAOURT ET AU SÉRÉ)	9
MUESLI AUX FRUITS	10
GRANOLA	11
GRANOLA À LA COMPOTE DE POMMES ET AU YAMO	12
GRANOLA AUX FRAISES	13
PORRIDGE AUX FRUITS	14
COOKIES À LA BANANE ET AUX CÉRÉALES	15
BARRES DE CÉRÉALES CRUES AUX DATTES	16
FLAN AUX FRUITS	17
MOUSSE AU CHOCOLAT	18
SMOOTHIES	19

Préambule

Pourquoi déjeuner le matin?

A quelle heure prenez-vous votre dernier repas du soir? Allez, disons 19h00.

Et si vous êtes de ceux qui ne prennent pas de petit-déjeuner, à quelle heure a lieu votre premier repas de la journée ? A midi ?

Dans ce cas-là, vous ne fournissez pas d'énergie à votre corps durant 17 heures.

Comment va-t-il réagir ? Et bien, il enclenche son mode [survie] ; ce qui veut dire que tout ce que vous lui donnerez au prochain repas sera stocké et non utilisé afin de parer à la prochaine vague de « jeûne ». Et où est-ce que votre corps va-t-il stocker à votre avis ? ;-)

Sans parler des coups de pompes de 15h00, de notre irritabilité, de notre incapacité à rester concentré, etc.

Notre meilleur conseil est donc de déjeuner le matin, d'où ce livre que vous tenez entre les mains.

Les superaliments, késako ?

Comme leur nom l'indique, il s'agit d'aliments aux particularités augmentées, avec des macronutriments de meilleures qualités ou des micronutriments en plus grande quantité et plus facilement assimilables par notre corps. Les pages qui suivent vous donneront des exemples de superaliments. Vous verrez qu'on peut facilement les intégrer à nos repas et ce, dès le petit-déjeuner.

BONNE LECTURE ET, SURTOUT, BON APPÉTIT !

N.B. Certaines photos (de meilleure qualité) sont l'œuvre de [Thierry Gaspardi](#). Encore merci !

Nos conseils pour les petits déjeuners¹

Changeons nos habitudes : dites bye-bye au sucre blanc le matin et remplacez-le par...

LE SUCRE DE COCO

L'**indice glycémique (IG) du sucre de coco est de 35, voire même de 24,5** selon d'autres sources (*versus* 70 pour le sucre blanc et 110 pour le sirop de glucose-fructose présent dans les sucreries industrielles). Il contient plus **d'antioxydants** que les autres sucrants sains.

Il a un goût plutôt parfumé mais pas trop, il peut donc facilement **remplacer le sucre blanc dans les gâteaux** mais en quantité diminuée compte tenu de son pouvoir sucrant. Par contre, si vous voulez faire un caramel, préférez sa version liquide, le sirop de sucre de coco.

LE MIEL

Le miel a toutes les vertus ; il est **antiseptique, digestif, diurétique, sédatif, il stimule l'appétit, il apaise la toux, etc.**

Le **miel d'acacia** a un IG plus bas que les autres miels (IG de 20 à 35 selon les sources) ; il convient donc aux diabétiques. Son goût est doux mais son **pouvoir sucrant est supérieur à celui du sucre** (on en utilisera donc moins que le sucre blanc dans les recettes). De manière générale, **plus un miel est liquide, plus le taux de fructose est important et plus l'IG est bas**. Mais attention, il est néanmoins déconseillé de consommer trop de fructose car cela entraîne des risques de surpoids et d'insulino-résistance. A consommer donc avec modération.

LE SUCRE DE BOULEAU

Avec un **IG quasi-nul de 7 et sans arrière goût**, il est l'allié minceur par excellence. Le fait qu'il contienne zéro glucides le classe à tort dans la famille des édulcorants mais il n'a rien à avoir avec l'aspartame (édulcorant artificiel) ou la stévia vendue en grande surface (où il y a 2% de stévia en réalité). C'est un **sucre naturel, appelé aussi xylitol**. Il faut **en consommer en quantité raisonnable**, car en surdose il provoque des ballonnements. 50gr par jour (et c'est énorme) sont la limite. Puisque le **pouvoir sucrant du sucre de bouleau double à la cuisson**, on en mettra moins dans les gâteaux, les boissons chaudes, etc. Pour les préparations crues, la dose est la même que le sucre blanc.

¹ Les lignes qui suivent sont la synthèse de formations en nutrition et de plusieurs sources en ligne dont les blogs très appréciés de <http://megalowfood.com>, <http://www.chaudron-pastel.fr> et <http://www.mangoandsalt.com>

Commencez votre journée avec l'âme d'un super-héros grâce aux superaliments

CACAO EN POUDRE 100%

Il s'agit du vrai chocolat qui est bon pour la santé, à condition qu'il soit pur, sans sucre et cru. Mais attention, son goût est évidemment très amer. Il est très **antioxydant, riche en flavonoïdes, fer, magnésium, phosphore, zinc et sélénium**. Une petite cuillère avec un peu de miel (pour atténuer l'amertume) mélangée au lait de nos yamos ou de nos porridges et le tour est joué, vous retrouvez le goût du chocolat mais sans les remords !

GRAINES DE CHIA

La graine de chia est **riche en Oméga 3 et en fibres solubles**, ce qui est idéal pour contrôler sa glycémie et le cholestérol sanguin et pour ressentir la sensation de satiété. Elle a aussi un **pouvoir antiinflammatoire et aide à réguler la pression artérielle**. Enfin, au même titre que la spiruline, cette graine renferme plus **d'antioxydants** que n'importe quelle autre graine. Elle apporte un bienfait indéniable à l'organisme entier afin de lutter contre le vieillissement. Les minéraux et le calcium qu'elle contient sont un excellent énergisant pour l'organisme. 100gr de graines de chia contiennent aussi 17gr de **protéines**. Elle est **sans gluten**.

Dans une préparation liquide, les graines de chia gonflent et forment une sorte de gel. Elles peuvent alors **remplacer les œufs** dans certaines préparations. Pour les petits-déjeuners, préparez la veille un **overnight oats & chia** en mélangeant dans un pot hermétique du lait, des graines de chia et des flocons d'avoine ; le lendemain vous pourrez agrémenter votre pudding de fruits et de miel. C'est le petit-déjeuner idéal pour les matins où vous êtes pressés !

POLLEN

Le pollen est l'un des aliments les plus complets au monde. Il contient des antioxydants, dix-huit vitamines (toutes les B sauf la 12, la C, la D et la E), de la rutine (une enzyme ayant un pouvoir catalyseur), des caroténoïdes et tous les acides aminés essentiels. Il contient 25% de protéines et il est alcalin. Personnellement, nous en saupoudrons régulièrement sur nos porridges.

Nos petits plus pour affronter l'hiver

LA CANNELLE, LES CLOUS DE GIROFLE ET UNE RECETTE DE GROG

La **cannelle** contient des **fibres** : environ 1,3 g pour une portion de 2 g (soit une cuillère à café). Elle a un pouvoir **antioxydant** élevé mais comme on l'utilise généralement en petite quantité, ce n'est pas son plus grand apport bénéfique. Elle est **antispasmodique** et possède des **vertus antiseptiques & vermifuges puissantes**. Elle agit **contre les troubles circulatoires**.

Le **clou de girofle** est **antiinflammatoire et antiseptique**. Il serait aussi très efficace pour lutter contre le stress et commencer ainsi sa journée sur le bon pied.

En cas de grippe (ou mieux, dès les premiers symptômes), préparez un grog : faites bouillir dans une casserole d'eau deux bâtons de cannelle, un citron coupé en quart (il est antiseptique, antirhumatismal, antibactérien, antioxydant, etc.), des clous de girofle et deux tranches de gingembre (facultatif mais c'est un bon stimulant pour évacuer les sécrétions des bronches et il est super efficace contre les maux de ventre). Baissez le feu lorsque l'eau bout et laissez infuser cinq minutes en écrasant les citrons avec une fourchette pour bien récupérer le jus. Ajoutez du miel. Filtrez. Dégustez.

LE KIWI

Le kiwi permet de faire le plein de **vitamine C**. Extrêmement **riche en fibres**, il peut également permettre de régler un problème de constipation. On lui attribue des propriétés **antibactériennes, de protection cardiovasculaire, cicatrisantes et même anticancéreuses**.

Les petits plus dans le thé : oléagineux, baies de goji et mûres séchées

Laisser tremper des oléagineux et des fruits séchés dans votre thé vous permettra de donner du goût à votre boisson, de la sucrer (surtout avec les mûres blanches séchées), de vous préparer un petit en-cas et surtout de réhydrater ces aliments afin de les rendre plus digestes. L'idéal reste quand même de faire tremper les oléagineux depuis la veille pour véritablement entamer le processus de germination et ainsi faciliter la digestion tout en augmentant leur quantité de vitamines et leur pouvoir d'assimilation.

Les recettes

Pancakes à la banane

Ingrédients

1 œuf

1 banane

(Miel, cannelle,
myrtilles et fruits
rouges)

(Coulis de fruits ou
confiture)

Marche à suivre

1. Ecrasez la banane et mélangez-la avec l'œuf.
Facultatif : Ajoutez de la cannelle, du miel et des fruits.
2. Cuisez à la poêle à feu doux comme une omelette.
Facultatif : tartinez de coulis ou de confiture



Yamo (notre alternative au yaourt et au séré)

Ingrédients

(pour 4 petits pots)

50 cl de lait végétal
(amande, riz, etc.)

15 gr de féculé de
tapioca

15 gr de graines de chia

4-5 c.s. de sucrant (miel
ou sirop d'érable)

2 c.s. de purée de
oléagineux (noisettes,
amandes, cajou,
cacahouètes, etc.)

compléments:

- coulis de fruits
- confiture
- compote de fruits
- morceaux de fruits
- poudre de cacao
- café moulu
- vanille
- etc.

Marche à suivre

1. Dans une casserole, mélangez la féculé de tapioca et les graines de chia avec le sucrant et délayez petit à petit avec le lait.
2. Faites chauffer le tout sur feux doux en remuant.
3. Lorsque la crème commence à prendre, ajoutez la purée de oléagineux. Mélangez bien et retirez la casserole du feu.
4. Versez la crème dans des pots et mettez au frigo.

Pour les compléments:

- Versez la compote, les fruits, le coulis ou la confiture au fond des pots avant la crème.
- Incorporez la poudre de cacao, le café ou la vanille au moment où vous chauffez le mélange.



Muesli aux fruits

Ingrédients

Fruits de votre choix
(fraises, bananes, kiwis,
pommes, poires, fruits
de la passion, pêches,
etc.)

Oléagineux (amandes,
noisettes, noix de cajou,
etc.)

Mélange de céréales
(avoine, 5 céréales, soja,
millet, etc.)

Lait (animal ou végétal)

Marche à suivre

1. Coupez les fruits.
2. Mélangez les aliments dans un bol.
3. Mouillez avec du lait.



Granola

Ingrédients

Céréales (avoine, 5 céréales, soja, millet, etc.)

Oléagineux (amandes, noisettes, noix, etc.)

Fruits secs (raisins, abricots, cranberries, figes, etc.)

Liant sucré (miel, sirop d'agave, sirop d'érable, etc.)

Huile d'amande

(Noix de coco râpée)

Marche à suivre (à préparer en grande quantité pour en avoir sous la main plusieurs jours)

1. Préchauffez le four à 160°.
2. Coupez les fruits secs et les oléagineux au couteau ou au robot selon la consistance souhaitée.
3. Dans une casserole, faites chauffer le liant sucré et l'huile.
4. Ajoutez les fruits secs et les oléagineux.
5. Hors du feu, ajoutez les céréales et la poudre de coco (facultatif). Il faut que la préparation colle et tienne en boule.
6. Placez la préparation sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé et égalisez la surface.
7. Enfourez environ 15-20 minutes à 160°. La surface doit être dure et dorée. Selon vos envies, mélangez régulièrement pour obtenir des petits morceaux OU laissez dorer le tout en bloc.
(Vous pourrez aussi en obtenir des barres de céréales en y découpant des rectangles quand la préparation est froide.)
8. Laissez refroidir et rangez dans une boîte hermétique.
9. Servez avec du lait dans un bol.



Granola à la compote de pommes et au yamo

Ingrédients

Granola maison

Compote de pommes

Yamo (à l'arôme de votre choix, ou un séré ou un yaourt)

(Fruits)

Marche à suivre

1. Préparez une compote de pommes (à l'eau avec de la cannelle ou de la vanille, sans sucre).

2. Mélangez le granola avec la compote (tiède ou froide) et le yamo.

Facultatif : Ajoutez les fruits de votre choix.



Granola aux fraises

Ingrédients

Granola maison

Fraises (ou fruits rouges)

Lait (animal ou végétal)

Fruits

Marche à suivre

1. Dans une casserole chauffant à feu doux, écrasez les fraises dans le lait.
2. Coupez les fruits
3. Disposez le lait aux fraises, les fruits et le granola dans un bol.



Porridge aux fruits

Ingrédients

Mélange de céréales (avoine, 5 céréales, soja, millet, etc.)

(Fraises ou fruits rouges ; cannelle ; cacao cru)

Lait (animal ou végétal)

Fruits

Marche à suivre

1. Dans une casserole, faites chauffer à feu doux les céréales avec du lait afin d'en obtenir une « masse » tiède.
Facultatif : faites un lait aux fruits rouges, à la cannelle ou au cacao avant d'y incorporer les céréales.
2. Coupez les fruits.
Facultatif : incorporez les fruits à la préparation afin de les tiédir.
3. Disposez le porridge et les fruits dans un bol.



Cookies à la banane et aux céréales

Ingrédients

2 bananes

Compote de pommes

Céréales (avoine, 5 céréales, soja, millet, etc.)

Raisins secs

Miel

Cannelle

Marche à suivre

1. Préparez une compote de pommes.
2. Préchauffez le four à 180°
3. Ecrasez les bananes et mélangez tous les ingrédients.
4. Avec une cuillère, formez des cookies sur une plaque recouverte de papier sulfurisé
5. Enfournez pour 20 minutes.

Dégustez tiède ou froid, même le lendemain.



Barres de céréales crues aux dattes

Ingrédients

Quinzaine de dattes séchées

Mélange de noix

Huile de coco

(Noix de coco râpée)

Mélange de céréales

Liant sucré (sucre de coco ; miel ; sirop d'érable ; etc.)

Eau

(Beurre de cacahouètes)

(Fruits secs)

Marche à suivre

1. Mixez une dizaine de dattes avec les noix, l'huile de coco et la noix de coco râpée (facultatif) jusqu'à obtenir une poudre grossière. Ajouter le mélange de céréales et les fruits secs (facultatif). Mettez la mixture dans un bol et laissez reposer au frigo le temps de préparer la suite.
2. Préparez un caramel de dattes : mixez 5-6 dattes avec le liant sucré, le beurre de cacahouètes (facultatif) et un peu d'eau.
3. Mélangez dans un bol la première mixture et le caramel pour obtenir une pâte assez collante. Répartissez sur une plaque sulfurisée. Aplatissez bien et remettez au frigo.

Les barres peuvent se découper avant ou après le frigo et se conservent au frais une dizaine de jours.

Facultatif : napper les barres d'une ganache au chocolat (cacao en poudre, huile de coco et liant sucré bien mélangés ou chauffés dans une casserole si nécessaire) et placer les barres au congélateur.



Flan aux fruits

Ingrédients

Lait (animal ou végétal)

1 gousse vanille

Miel

2 œufs

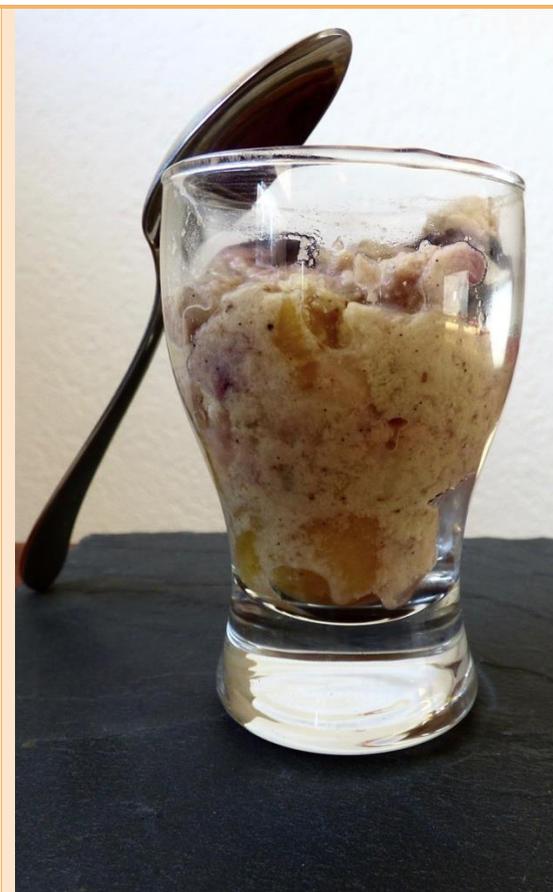
1 banane

Poudre d'amandes et de noisettes

Fruits de votre choix

Marche à suivre

1. Faites chauffer le lait à feu doux. Pendant la cuisson, incorporez la gousse vanille et le miel.
2. Ecrasez une banane et incorporez-la dans le lait.
3. A l'ébullition, retirez le lait du feu et mélangez-y deux œufs entiers en les battant bien pour éviter les grumeaux. Le mélange doit être assez épais.
4. Dans un plat, saupoudrez le fond de poudre d'amandes et de noisettes. Déposez-y les fruits coupés ou entiers (ici : mangue et mûres).
5. Versez le lait sur les fruits afin qu'ils soient juste recouverts.
6. Cuisez à la vapeur pendant une trentaine de minutes à 90°.
Si vous n'avez pas de four-vapeur, utilisez un panier à vapeur et créez de petits flans dans des moules.
7. Laissez refroidir ; l'idéal étant de préparer le flan la veille afin qu'il prenne comme il faut.



Mousse au chocolat

Ingrédients

1 avocat

¼ tasse dattes
trempées

¼ tasse miel

½ c.c. extrait de
vanille

¼ tasse cacao cru

¼ tasse eau

1 petite banane

Marche à suivre

1. Mixez le tout puis laissez refroidir au réfrigérateur.
2. Idée recette petit-déjeuner : alternez les couches de mousse au chocolat avec un yamo. Ajoutez du granola et des fruits



Smoothies

Ingrédients

Fruits de votre choix, par exemple :

- Pomme, banane, kiwi, jus d'orange
- Cassis, fraises, jus d'orange
- Fraises, framboises, nectarine
- Framboise, pêche blanche, fruit de la passion

Marche à suivre

1. Pressez les oranges s'il y en a.
2. Mixez tous les fruits grossièrement coupés (on peut garder la peau) tout en ajoutant le jus d'orange (s'il y en a) et de l'eau si nécessaire.
3. Versez dans un verre.

