

# Porridge Ventre Plat : Flocon d'Avoine & Graines de Chia

---

## Pourquoi cette combinaison pour la perte de graisse abdominale ?

- Richesse en fibres solubles (bêta-glucanes) : favorisent la satiété et régulent le transit.
- Index glycémique bas : évite les pics d'insuline, hormone favorisant le stockage des graisses abdominales.
- Apport en oméga-3 : les graines de chia aident à réduire l'inflammation systémique.
- Effet coupe-faim naturel : idéal pour éviter le grignotage entre les repas.

## Ingrédients (pour 1 personne)

- 40g de flocons d'avoine complets (gros flocons de préférence)
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 200ml de lait végétal (amande, soja ou avoine sans sucres ajoutés)
- 1 pincée de cannelle en poudre (pour stabiliser la glycémie)
- Une poignée de baies fraîches (myrtilles ou framboises) pour les antioxydants
- Optionnel : 1 cuillère à café de purée d'amande pour les bons lipides

## Instructions de préparation

- Dans une casserole, mélangez les flocons d'avoine, les graines de chia et le lait végétal.
- Faites chauffer à feu doux en remuant régulièrement pendant 5 à 7 minutes jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
- Ajoutez la cannelle en fin de cuisson pour préserver ses propriétés.
- Versez dans un bol et laissez reposer 2 minutes : les graines de chia vont gonfler et améliorer la texture.
- Garnissez avec les baies fraîches et la purée d'amande juste avant de déguster.

## Conseils pour optimiser vos résultats

- Privilégiez les flocons d'avoine entiers plutôt que les versions instantanées trop transformées.
- Évitez tout ajout de sucre raffiné ou de miel ; utilisez la cannelle pour sucrer naturellement.
- Hydratez-vous correctement tout au long de la journée pour permettre aux fibres de bien agir.
- Consommez ce porridge au petit-déjeuner pour stabiliser votre énergie jusqu'au déjeuner.