

Checklist : Composez votre petit-déjeuner healthy idéal

La formule gagnante (Le trio équilibre)

- Protéines : Pour la satiété et le maintien musculaire.
- Fibres : Pour une énergie durable et une bonne digestion.
- Bonnes graisses : Pour la santé hormonale et cognitive.

1. Choisissez votre source de protéines

- 2 œufs (au plat, brouillés ou pochés)
- 100g de fromage blanc 0% ou yaourt grec
- Une poignée de tofu fumé ou tempeh
- Une portion de fromage frais ou de jambon blanc de qualité

2. Ajoutez des fibres (Glucides complexes)

- 30g de flocons d'avoine complets
- 1 tranche de pain au levain ou pain complet
- 1 fruit frais de saison (baies, pomme, kiwi)
- Une poignée de graines de chia ou de lin

3. Intégrez les bonnes graisses

- 1/4 d'avocat
- Une petite poignée d'oléagineux (amandes, noix, noisettes)
- 1 cuillère à café de purée d'amande ou de beurre de cacahuète
- Un filet d'huile de colza ou de noix (si salé)

Conseils pour réussir

- Hydratation : Commencez toujours par un grand verre d'eau avant votre café ou thé.
- Préparation : Préparez vos ingrédients la veille pour gagner du temps le matin.
- Évitez les sucres ajoutés : Remplacez les céréales industrielles par des options brutes.
- Écoute : Ajustez les portions selon votre niveau d'activité physique de la journée.