

Petit-déjeuner : Recette 'Énergie Durable'

Pourquoi choisir ce petit-déjeuner ?

- Apport équilibré en glucides complexes pour une énergie prolongée.
- Riche en fibres pour une satiété durable jusqu'au déjeuner.
- Source de protéines et de bons lipides pour le maintien de la concentration.
- Indice glycémique bas pour éviter le coup de barre de 11h.

Ingrédients (pour 1 personne)

- 40g de flocons d'avoine complets
- 150ml de lait végétal (amande, soja ou avoine)
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 poignée de baies fraîches (myrtilles, framboises ou fraises)
- 10 amandes ou noix concassées
- 1 pincée de cannelle en poudre

Étapes de préparation

- Mélangez les flocons d'avoine, le lait végétal et les graines de chia dans un bol.
- Laissez reposer au réfrigérateur pendant 10 minutes (ou préparez la veille pour un 'overnight oats').
- Ajoutez les baies fraîches et les amandes concassées sur le dessus.
- Saupoudrez d'une pincée de cannelle pour rehausser le goût et réguler la glycémie.
- Dégustez immédiatement.

Conseils pour une routine matinale efficace

- Hydratez-vous avec un grand verre d'eau avant de commencer votre repas.
- Prenez le temps de mâcher lentement pour faciliter la digestion.
- Évitez les écrans pendant le petit-déjeuner pour une meilleure pleine conscience.
- Variez les fruits selon la saison pour diversifier les apports en antioxydants.