

Par Noémie Vétillard - Naturopathe & Docteure en pharmacie

Mes petits-déjeuners protéinés

La Tête dans
les Feuilles

Smoothire

- Introduction
- Quelques chiffres
- Les recettes

Pancakes gourmands

Muesli savoureux et protéiné

Galette au sarrasin

Galette au sarrasin version sucrée

Bol de smoothie au thé matcha

Omelette au fromage frais

Tartines de pain complet



Introduction

Le matin rime pour beaucoup d'entre nous avec difficultés à démarrer. On se réveille le cerveau dans le brouillard, avec un manque de motivation. On commence la journée par des aliments sucrés ou rien du tout. On lutte toute la matinée, avec pour certain•e•s une fringale sur les coups de 11h ou un coup de barre.

La solution à tout cela se trouve dans votre assiette !

Le petit-déjeuner protéiné est la clé pour démarrer la journée du bon pied. C'est en effet notre premier repas après la nuit, donc pour certain•e•s un jeûne de 12h.

Je vous propose de tester le **petit-déjeuner protéiné** dès demain. Pourquoi ? Les protéines consommées le matin vont participer à la synthèse d'hormones comme la dopamine, la sérotonine qui agissent sur notre motivation, notre énergie, notre concentration. Mais aussi tous les autres hormones de notre corps !

L'autre avantage d'un petit déjeuner riche en protéines et faibles en sucre est celui de votre efficacité. En effet, vous ne ressentirez plus cette fringale, cette baisse d'énergie sur les coups de 11h car les protéines permettent de limiter la chute de glycémie en milieu de matinée.

Pour récapituler, un petit-déjeuner protéiné vous apporte :

- Plus de **satiété** : fini les grignotages de milieu de matinée
- Une glycémie **stable** : votre sucre sanguin ne fait plus le yo-yo
- Un meilleur **équilibre** hormonal : idéal en cas de SPM régulier, pour soutenir la fertilité, améliorer l'humeur, prévenir des pathologies comme le diabète
- Un **boost** d'énergie durable pour commencer votre journée du bon pied

Pour celleux qui sont encore en train de freiner : protéiné ne veut pas forcément dire salé ! C'est pour cela que je vous ai créé cet E-book avec quelques recettes que j'affectionne particulièrement et qui sont délicieuses.

Prêtes et prêts à transformer vos matinées ?

Quelques chiffres ...

Quelques petits points clés avant de démarrer. Revoyons ensemble nos besoins journaliers en protéines

D'après l'Anses, des apports entre 0,83 et 2,2 g/kg/j de protéines (soit de 10 à 27 % de l'apport énergétique) peuvent être considérés comme satisfaisants pour un individu adulte de moins de 60 ans. La référence nutritionnelle en protéines chez les personnes âgées est légèrement plus élevée, de l'ordre de 1 g/kg/j, ainsi que chez les femmes enceintes et allaitantes, au moins 70 g/j ou 1,2 g/kg/j.

Par exemple, une femme de 40 ans de 60kg devrait consommer entre 50 et 130g de protéines par jour, ce qui correspond à une boîte de sardines, 2 oeufs et 100g de pain complet (= 49g de protéines). Avec ce petit exemple, on se rend facilement compte que beaucoup d'entre nous n'avons pas suffisamment d'apports en protéines dans une journée.

Juste après un tableau avec des proportions d'aliments et la part de protéines contenue dedans.



| Aliment | Portion | Protéines en g |
|-------------------------|---------------------|----------------|
| Filet de poulet | 100 g | 30,1 |
| Steak de bœuf | 100 g | 27,6 |
| Saumon | 100 g | 25 |
| Thon | 100 g | 25 |
| Sardines à l'huile | 100 g | 24,4 |
| Jambon | 100 g | 20,3 |
| Œuf | 120 g (2 œufs durs) | 16,2 |
| Tempeh | 100 g | 16,1 |
| Emmental | 50 g | 14 |
| Tofu | 100 g | 13,4 |
| Flocons d'avoine | 100 g | 13,3 |
| Amandes | 50 g | 12,9 |
| Lentilles | 100g | 10,9 |
| Pain complet | 100 g | 8,4 |
| Fromage de chèvre frais | 50 g | 8 |
| Pois chiches | 100 g | 6,7 |
| Quinoa | 100g | 5,95 |
| Yaourt de lait de vache | 1 pot de 125 g | 4,6 |

Source : ciqual.anses.fr

Les recettes

Après ces quelques informations, maintenant place aux recettes.

Vous allez découvrir dans les pages suivantes, **7 recettes pour des petits-déjeuners protéinés**. Je ne réinvente pas la roue mais je vous simplifie la vie en vous proposant un recueil accessible et simple, que vous pourrez avoir à disposition à tout instant.

Les différentes recettes peuvent vous servir de bases. Libre à vous de changer certains ingrédients, en ajouter d'autres... Votre imagination et votre gourmandise feront bien les choses !

Toutefois, pour ne pas diminuer les bienfaits d'un petit-déjeuner protéiné, éviter d'ajouter des ingrédients et aliments ayant un indice glycémique élevé. C'est à dire qu'on laisse au supermarché tous les aliments contenant beaucoup de sucres et également les aliments industriels contenant des additifs, etc.

Je vous souhaite d'avance un bon appétit et une belle journée !



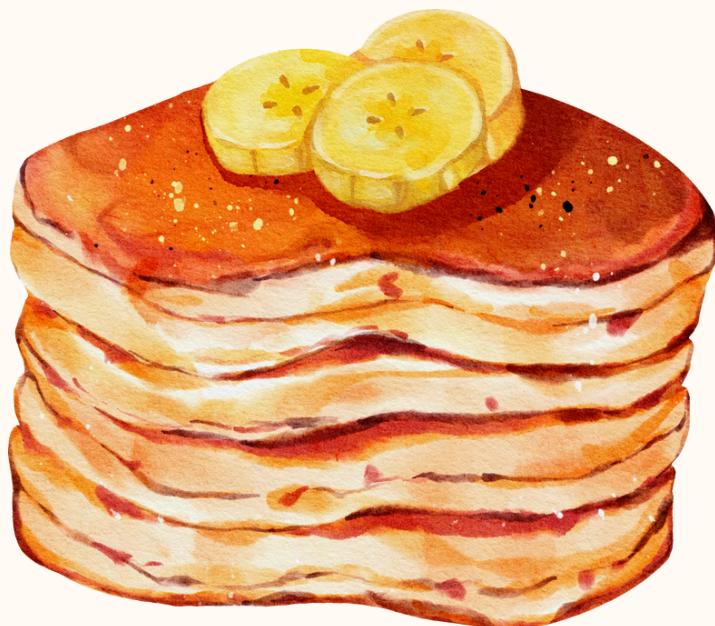
Pancakes gourmands

- 1 banane bien mûre
- 1 œuf
- 3 cuillères à soupe de flocons d'avoines

Préparation

Dans un bol, écrasez la banane à la fourchette. Ajoutez l'œuf et les flocons d'avoine. Mélangez bien. Faites chauffer une petite poêle avec un peu d'huile de coco ou d'olive.

Versez des petites louches de pâte et faites cuire 2-3 minutes de chaque côté. Dégustez avec un filet de purée d'amande ou de noisettes, quelques fruits frais et/ou un peu de yaourt en topping.



Le saviez-vous ?

La cannelle aide à réguler la glycémie (taux de sucre dans le sang). Ajoutez-en une pincée dans votre pâte. Elle apporte une douce saveur réconfortante.

Muesli savoureux et protéiné

- Flocons d'avoines
- Poudre de protéines végétales ou autre (comme les billes de protéines de soja de chez Koro)
- 1 poignée de fruits rouges congelés
- 2 cuillères à soupe de graines de chia
- 1 poignée d'oléagineux : noix de cajou, amandes, noisettes, noix, etc
- Yahourt : végétal ou animal (de préférence chèvre ou brebis) ou Skyr ou fromage blanc

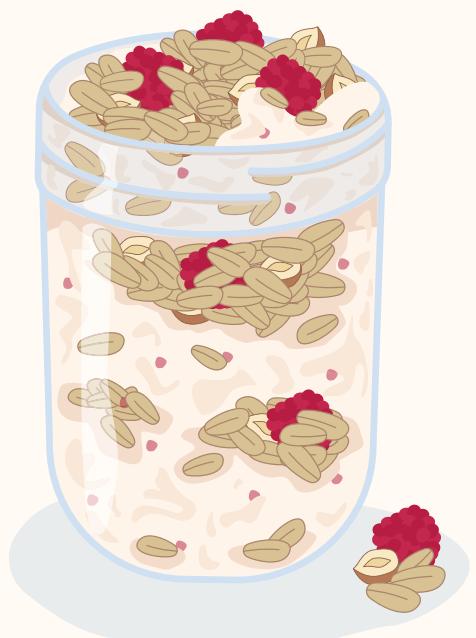
Préparation

La veille mélangez les graines de chia et le yaourt. Laissez reposer toute la nuit afin que les graines gonflent.

Le matin, mélangez tout le reste des ingrédients et dégustez !

Le saviez-vous ?

Pour profiter des bienfaits des graines de chia, il faut qu'elles soient réhydrater sinon elles ressortent telles quelles. Ce serait dommage car les graines de chia sont riches en oméga 3 !



Galette au sarrasin

- 3 cuillères à soupe de farine de sarrasin
- 2 cuillères à café d'huile d'olives
- 2 oeufs
- Fromage de brebis ou de chèvre
- Épices

Préparation

Dans un bol, ajoutez à la farine de sarrasin, les 2 càc d'huile d'olive, 1 oeuf et un peu d'eau. Mélangez jusqu'à ce que ce soit homogène. Ajoutez de l'eau par petites quantités jusqu'à obtenir une pâte coulante en ruban (donc pas trop liquide, pas trop épaisse...). Faites chauffer la poêle avec de l'huile d'olives puis verser la pâte. Retournez quand la première face est cuite. Cassez le deuxième oeuf puis ajoutez des morceaux de fromage, les épices qui vous donnent envie. Laissez cuire jusqu'à ce que le blanc soit cuit.



Le saviez-vous ?

Les épices sont de super-antioxydants ! Ils permettent donc de limiter le vieillissement cellulaire.

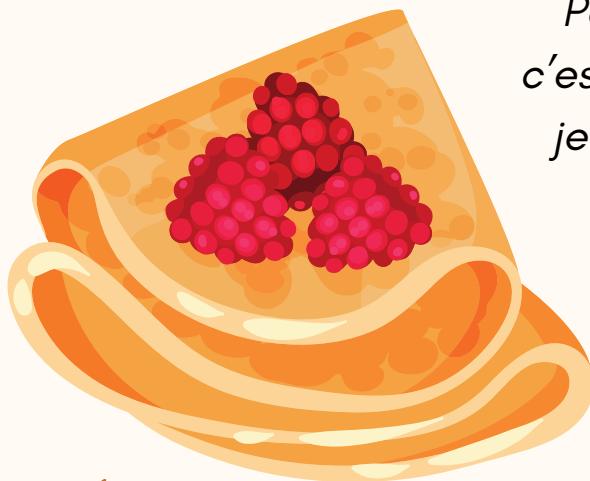
Galette au sarrasin version sucrée

- 3 cuillères à soupe de farine de sarrasin
- 2 cuillères à café d'huile d'olives
- 1 oeuf
- Fruits rouges congelés ou frais
- Pâte d'oléagineux sans sucres ajoutés (noisette, amande, cacahuètes, cajou)

Préparation

Suivez toutes les étapes de la recette précédente et à place du fromage et des épices, vous pouvez mettre des fruits rouges, de la pâte d'oléagineux pur.

*Personnellement,
c'est la version que
je préfère pour le
matin !*



Le saviez-vous ?

La plupart des fruits rouges, quand ils sont congelés juste après leur cueillette, gardent une grande partie de leurs bienfaits contrairement aux fruits frais dont les nutriments se dégradent à cause de l'oxydation due à l'air.

Bol de smoothie au thé matcha

Pour le smoothie :

- 1 càc de thé matcha
- 1 ou 2 bananes selon la taille
- 15 cl de lait végétal sans sucres ajoutés (amandes, avoines)
- 1 pincée de gingembre en poudre

Pour le topping :

- Des fruits rouges
- Des oléagineux : noisettes, amandes, noix, noix de cajou
- Des graines : courge, tournesol, sésame, lin (à broyées juste avant consommation)
- Pâte d'oléagineux pur, sans sucres ajoutés : noisettes, amandes, cacahuètes

Préparation :

Incorporez tous les ingrédients du smoothie dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir un smoothie crémeux, pas trop liquide. Versez le smoothie dans un bol et disposez les topping que vous aurez choisi... Bonne dégustation !

Petit plus : pour plus de protéines, vous pouvez ajouter dans le mixeur un jaune d'oeuf (le blanc lui se consomme de préférence cuit, donc on le réserve pour une autre de vos recettes).



Omelette au fromage frais

- 2 ou 3 oeufs
- Fromage frais de chèvre ou de brebis
- Des herbes fraîches : ciboulettes, persil, basilic
- Option : fruits comme bananes, fruits rouges, pommes, etc

Préparation :

Battez les oeufs puis ajoutez les herbes choisies finement ciselées. Ajoutez du fromage coupé en morceaux. Mélangez grossièrement pour garder le côté gourmand du fromage. Faites chauffer votre poêle avec de l'huile d'olive puis faites cuire feu doux-moyen.



Le saviez-vous ?

Les fromage de chèvre et de brebis contiennent moins de lactose que leur homologue à base de lait de vache. C'est pour cette raison qu'ils sont plus digeste et que je vous les conseille pour le matin.

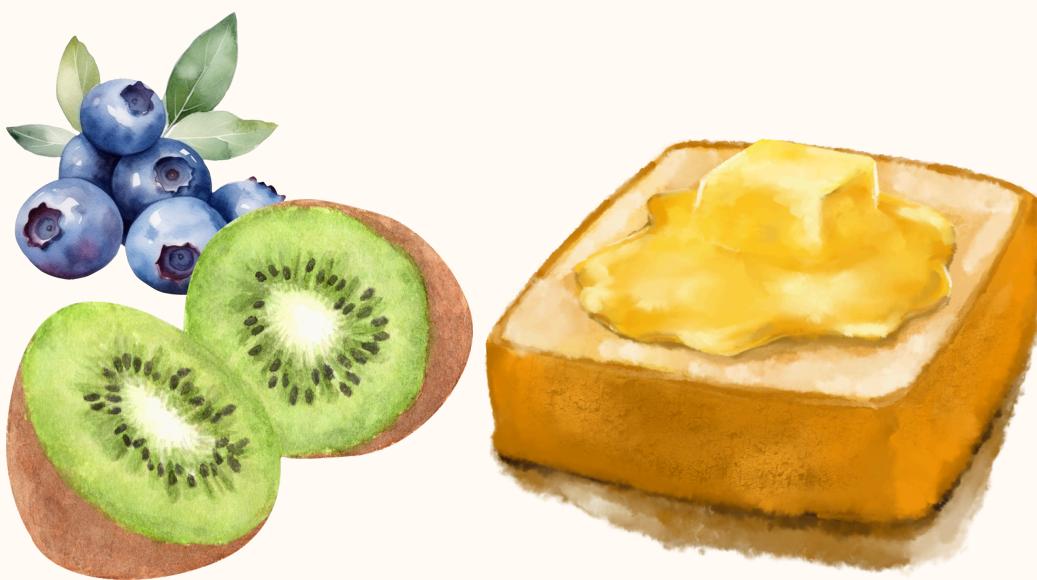
Tartines de pain

- Tranches de pain complet ou de pain au levain
- Beurre
- Fromages
- Pâte d'oléagineux
- Source de protéines : oeufs, jambon, sardines
- Fruits frais : pommes, bananes, fruits de saison

Préparation :

Non le but n'est pas de tout mettre sur la même tartine ! Mais pour garder vos traditionnelles tartines du matin, il suffit de les revisiter pour les rendre plus rassasiantes. Que vous soyez sucré ou salé, il y en a pour tous les goûts.

Pour les adeptes des confitures, avez-vous déjà essayé les tartines de beurre avec un fruit coupé en tranches dessus ? Un délice ! Ajoutez un peu de pâte d'oléagineux et le tour est joué.



Je vous souhaite pleins d'énergie !

J'espère que ces quelques recettes vous ont aidé à varier vos petits-déjeuners.

Libre à vous ensuite de les adapter, de changer les saveurs.. Prenez ces idées comme une base et ensuite laissez courir votre imagination !

Chacune et chacun peut trouver le petit-déjeuner qui lui convient le mieux selon ses goûts et ses préférences.

La fatigue et le manque de motivation matinaux ne sont pas une fatalité. Parfois de simples changements d'habitudes peuvent révolutionner un quotidien.

Je vous souhaite pleins d'énergie et de bons petits-déjeuners qui vous donnent la pêche !

A bientôt,
Noémie

