

IDEE DE PETIT DEJEUNER COMPLET

Je vous propose aujourd'hui la recette de mon petit déjeuner inspiré de la « Crème Budwig »

Les proportions sont évidemment à moduler en fonction de votre faim, de votre gabarit et de votre mode de vie (sédentaire ou sportif(ve)). Soit 1 ou 2 Cuillère(s) à soupe au lieu de 3 ...



INGREDIENTS :

- 1 CàS d'Huile de Lin ou Cameline
- 3 CàS de yaourt de coco (1, 2 ou 3)
- 3 CàS de graines de chanvre et/ou Avoine, crues et broyées (1, 2 ou 3)
- ½ à 1 banane mûre (en fonction de la taille)
- Le jus d'1/2 citron
- 1 ou 2 fruits de saison (en fonction de la taille)
- 10 Noix, noisettes et/ou amandes (environ)
- 1 bonne CàS de graines germées (très facile à faire)

PREPARATION :

- * Ecrasez la banane dans un bol ou une assiette creuse
- * Ajouter l'huile et le yaourt de coco et bien émulsionner
- * Puis ajouter le citron et mélanger
- * Ajouter ensuite les graines broyées, les oléagineux entiers (ou concassés ou broyés), et les fruits de saison en morceaux.
- * Terminer par les graines germées

APPORTS NUTRITIONNELS :

- * Protéines ✓
- * Acides Oméga 3 crus ✓
- * Fruits et/légumes de saison ✓
- * Iode Ø
- * Vitamines ✓
- * Minéraux ✓

Ce petit déjeuner évolue au cours des saisons :

Les agrumes et les kiwis l'hiver, les fruits rouges au printemps, les fruits gorgés de soleil l'été puis le raisin et les poires à l'automne.

Les oléagineux et les graines germées également peuvent faire varier les plaisirs chaque jour.

Vous pouvez aussi imaginer une version salée avec des légumes, de l'avocat ...

Innovez et partez à la découverte des saveurs !

Isabelle Sarrobert Educateur de Santé