

REEQUILIBRAGE ALIMENTAIRE



Petit-déjeuner équilibré

Composez VOTRE petit-déjeuner idéal

www.chroniqueviesaine.com



Si vous avez téléchargé cet e-book, c'est que vous avez décidé d'agir sur votre santé et je vous en félicite !

Le petit-déjeuner est le parfait moment pour [commencer à rééquilibrer votre alimentation](#).

Il est votre 1^{er} repas de la journée et va donc avoir un rôle déterminant sur votre niveau d'énergie et de motivation de la matinée.

Mais il va également donner le ton de tout le reste de la journée.

En choisissant de prendre le temps de vous composer un vrai petit-déjeuner équilibré, pris assis et aussi calmement que possible dans la tempête matinale, vous vous offrez une journée qui démarre sous le signe de l'équilibre.

C'est d'autant plus vrai si vous avez des enfants. Leur petit-déjeuner va conditionner leur niveau d'énergie et de concentration et donc leur capacité d'apprentissage. Mais au-delà de ces bénéfices à court terme, vous leur garanteez des bases nutritionnelles saines et de bons réflexes qui les suivront pour la vie.

Dans cet e-book, vous allez trouver des conseils qui vont vous permettre de composer votre petit-déjeuner idéal, celui qui correspond à vos besoins et à vos goûts.

Vous trouverez aussi des idées de recettes pour faire de ce repas un moment fun et plaisir. Elles vous sont proposées par Élodie, Wivine, Nathalie et Estelle, dans le cadre d'un [carnaval d'article que j'ai organisé](#).

Toutes les 4 blogueuses comme moi dans les domaines du bien-être, de la recherche d'une vie plus saine et de la santé.

En effet, la 1^{re} chose à comprendre quand on veut rééquilibrer son alimentation, c'est que « sain et équilibré » ne rime pas avec « ennuyeux et triste à mourir » !

On peut manger sain tout en se faisant plaisir et sans passer des heures en cuisine.

Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'un peu d'organisation et de placards remplis avec conscience et d'un guide pour vous lancer.

Je vous souhaite une bonne lecture et j'espère que cet e-book vous guidera vers une alimentation plus saine et une vie plus saine !



TABLE DES MATIERES

Notions de base en nutrition	3
1- Calorie	4
2- Macronutriments	4
A- Protéines	4
B- Lipides	4
C- Glucides	5
Boite à outils	7
Table nutritionnelle des aliments utilisés dans les recettes	8
Recettes	9



Notions de base en nutrition

Avant d'entrer dans le vif du sujet de vous présenter des listes d'aliments et des idées de recettes, voici un résumé des bases de la nutrition.

Ce résumé est volontairement court, mais nécessaire pour comprendre d'où viennent les propositions de choix que vous lirez plus bas.

Vous connaissez peut-être cette citation de Confucius : « *Quand un homme a faim, mieux vaut lui apprendre à pêcher plutôt que de lui donner un poisson* ». Elle peut s'appliquer à de nombreux domaines dans la vie.

Apprendre à connaître et à apprivoiser votre corps, comprendre ce dont il a besoin et où le trouver va vous éviter de perdre du temps et de l'argent dans des régimes inutiles, voire néfaste pour votre santé.

Se nourrir est avant tout une histoire de plaisir et de bon sens.

Je vous guide à travers cet e-book et sur mon blog pour que vous appreniez à faire les meilleurs choix possible dans votre assiette et pour votre santé.



1- Calories

Définition : 1 kilocalorie (ou Calorie) représente la quantité d'énergie nécessaire pour élever de 1 degré Celsius la température de 1 kg d'eau à altitude 0 (niveau de la mer)

Plus concrètement, les calories sont notre carburant. Elles nous fournissent l'énergie dont nous avons besoin pour faire ... tout ! Marcher, courir, réfléchir, cicatriser, digérer...

Tous les aliments apportent des calories, mais tous les aliments n'ont pas pour autant la même valeur au regard de nos besoins.

On parle de « calories vides » pour désigner les calories apportées par un aliment donné, mais qui ne vont pas avoir de bénéfice autre que celui de fournir de l'énergie ; pas de vitamines, d'acides aminés, pas d'acide gras ou de fibres... Autrement dit, pas de réels bénéfices pour votre corps !

Avoir une idée de la quantité de Calories que vous devez ingérer, en fonction de votre activité, de votre sexe, de votre âge, pour « fonctionner » toute la journée, et ce, sans stocker peut être intéressant. Mais compter les Calories en permanence sans vous préoccuper d'où elles viennent est source de stress et inutile pour rester en bonne santé ou maintenir un poids de forme.

2- Macronutriments

A- Protéines

Les protéines sont les briques qui constituent notre corps.

Une protéine est une longue chaîne composée d'éléments appelés des acides aminés.

En fonction de leur origine (végétales ou animales), les acides aminés qui les composent ne vont pas être strictement les mêmes.

Pour sa construction et son fonctionnement, notre organisme a besoin de 22 acides aminés. Dix d'entre eux sont dits « essentiels », ce qui signifie que notre corps ne peut pas les synthétiser et qu'ils doivent donc être apportés par notre alimentation.

Les protéines interviennent, et sont indispensables, à tous les niveaux. Elles participent au maintien des tissus, à la construction de nouvelles cellules (dont les cellules immunitaires), à la synthèse d'enzymes et d'hormones.

Le matin, nous avons besoin de synthétiser de la dopamine. La dopamine est l'hormone de la motivation. Elle intervient dans notre capacité à rester concentré, dans les fonctions de mémoire, entre autres.

Pour synthétiser de la dopamine, nous avons besoin d'un acide aminé appelé tyrosine. On trouve de la tyrosine dans les œufs, la volaille, le poisson, le soja, le fromage, les haricots, certains grains et certaines noix, la spiruline. La tyrosine n'est cependant pas un acide aminé essentiel.

Pour information, 1 gramme de protéine apporte 4 Calories.

B- Lipides

Les lipides, ou acides gras forment une grande famille.

On va trouver des « bons » et des « mauvais » acides gras. Il est important de bien faire la distinction entre les 2, car, contrairement à ce que l'on peut lire encore trop souvent, les « bons » lipides sont essentiels pour notre santé.

Ils interviennent dans la constitution de nos cellules dont ils forment l'enveloppe (acides gras insaturés).



Ils jouent un rôle primordial dans les échanges entre les neurones. Ils sont aussi précurseurs de certaines vitamines (A, D, E et K).

Les acides gras peuvent être d'origine animale ou végétale.

Les meilleurs acides gras sont, de manière générale, les acides gras insaturés (mono ou polyinsaturés – famille des omégas 3, 6, 9) d'origine végétale. Cependant, les acides gras saturés (retrouvés dans le beurre, par exemple) sont aussi intéressants et doivent simplement être apportés en moindre quantité.

Les « mauvais », ceux que vous devez bannir, sont les acides gras transformés, hydrogénés, raffinés.

- Qu'ils soient d'origine animale ou végétale, saturés ou insaturés, fuyez par principe tous les lipides ayant subi des modifications industrielles.
- Évitez aussi de consommer des lipides brûlés. Quand vous cuisinez, si la poêle fume, c'est que la matière grasse utilisée a brûlé. Elle est donc nocive, quelle que soit son origine de départ.

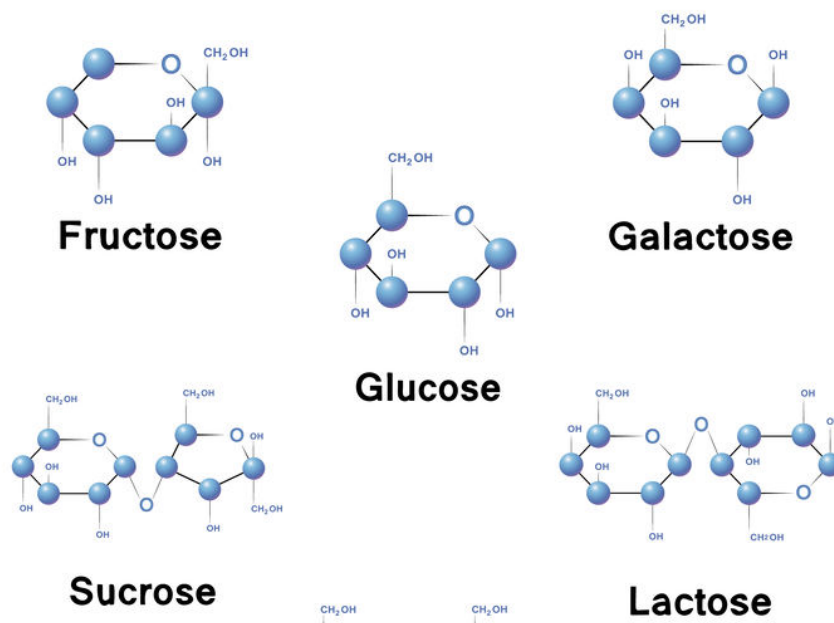
En matière d'alimentation, les lipides sont vecteurs de goût et de satiété.

1 gramme de lipide apporte 9 Calories (principale raison pour laquelle on vous répète, à tort, de consommer des produits « light », écrémé, « 0% »...)

C- Glucides

Les glucides forment aussi une grande famille.

On va distinguer les glucides simples, comprenant 1 ou 2 unités et appelés mono ou disaccharides, des glucides complexes (polysaccharides).



Les fibres alimentaires sont des polysaccharides.

Les glucides sont vecteurs d'énergie.

Ils nourrissent les bonnes bactéries présentes dans nos intestins (rôle des fibres).

Ils aident au maintien du taux de cholestérol dans le sang (rôle des fibres).

1 gramme de glucide apporte 4 Cal (même quantité d'énergie que pour les protéines).

Glucides « rapides » et glucides « lents » :

Les polysaccharides sont des glucides « lents ». À l'inverse, les monos et disaccharides sont des glucides « rapides ».

Ces termes font référence au temps de digestion nécessaire pour décomposer les glucides en monosaccharides.



Par exemple, le lactose (voir photo ci-dessus) est composé de 2 molécules de sucres. Il n'y aura donc qu'une liaison à digérer pour libérer les 2 molécules.
À l'inverse, un polysaccharide peut contenir plusieurs milliers de molécules de sucres.

Cette différence va se traduire par la différence de rapidité avec laquelle les monosaccharides vont être libérés dans le sang – très rapidement dans pour les glucides simples – et entraîner une augmentation de la glycémie (taux de sucre dans le sang),

En réaction à une augmentation de la glycémie rapide et importante, notre pancréas va sécréter de l'insuline.

L'insuline est une hormone responsable du stockage des glucides et de l'approvisionnement de nos cellules en glucides alias énergie.

En conditions normales, l'insuline travaille vite. Elle va rapidement prendre en charge le sucre sanguin pour le distribuer là où il est attendu (dans les cellules).

Moins d'1h après avoir consommé des glucides rapides, votre cerveau va commencer à s'affoler en sentant la chute de glycémie, résultat du travail de l'insuline.

C'est une réponse réflexe qui ne tient pas compte de la quantité de glucides rapides que vous avez ingérée il y a 1h. Et elle va se traduire par une sensation de faim dont le ressenti est d'autant plus important que la structure des glucides avalés était simple.



Boite à outils

Ci-dessous, vous allez trouver une fiche regroupant des aliments à mixer pour composer VOTRE petit-déjeuner idéal.

Il s'agit de propositions qui ne sont pas exhaustives. Je suis volontairement restée assez classique dans mes listes. N'hésitez pas à ajouter des aliments qui vous plaisent dans chaque catégorie, comme par exemple du saumon fumé à la place du jambon...

Laissez parler vos envies et votre imagination et appropriez-vous cette liste !

En suivant ces recommandations qualitatives, votre petit-déjeuner sera sain et équilibré tout en étant un plaisir.



Composez votre petit-déjeuner équilibré

Faites votre choix en piochant dans les 4 familles :

les quantités sont indicatives et valables si vous ne choisissez qu'un seul aliment par famille. Elles sont à ajuster en fonction de vos choix, de votre activité physique et de votre état de santé.

Protéines



1-2 oeufs

ou



80 gr jambon/
dinde/poulet

ou



100g yaourt ou
fromage blanc

ou



60g fromage

Acides gras



30g de beurre

ou



2 c-à-café beurre
d'amande, cacahuètes

ou



1/2-1 avocat

ou



1 poignée d'oléagineux

Glucides complets



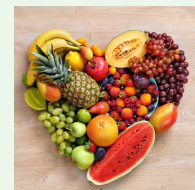
2 tranches pain
complet ou céréales

ou



50-60g de flocons d'avoine

et



1 portion de fruits

Boisson (tiède et sans sucre)



thé vert

ou



tisane

ou



eau

puis



patientez au **moins 2h**
après vous être réveillé
pour prendre 1 café



Table nutritionnelle des aliments utilisés dans les recettes

Dans le tableau suivant, vous trouverez des informations nutritionnelles concernant les ingrédients utilisés dans les recettes présentées en dernière section de cet e-book.

Les données présentées dans ce tableau sont informatives et non exhaustives.

Je me suis volontairement concentrée sur les quantités de protéines, lipides, glucides et fibres sans entrer dans trop de détails complexes.

En ce qui concerne les minéraux et vitamines, j'ai choisi de ne citer que les 3 à 5 les plus représentés.

Si vous souhaitez en savoir plus, vous pouvez consulter le site de la [Ciqua](#) (Centre d'Information sur la QUalité des Aliments), soutenu par l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail).



Qualité nutritionnelles des aliments proposés dans les recettes

	Protéines g/100g	Lipides g/100g	Glucides g/100g	Fibres g/100g	Minéraux et Vitamines (selon importance quantitative)	Remarques
Avoine	18	6,9 (1,22 saturés)	55,7 (dont 1,2 sucres)	10,6	Calcium, Phosphore, Magnésium, Vit grpe B	Riche en glucides lents + fibre, bon pour le transit, le tonus intellectuel, nutritif Gluten (mais possibilité de trouver des flocons saans gluten)
Boissons végétales						
amande	< 1	1,5 (0,12 saturés)	1,45 (1,03 sucres)	<1	Potassium, Phosphore	Majorité d'acide gras monoinsaturés, peu de glucides
coco	< 1	2,1	<1	<1	Potassium, Phosphore, Magnésium, Calcium	Acides gras saturés
riz	<1	1 (0,11 saturés)	10,8 (5,6 sucre)	<1	Clhorure, Sodium	Majorité d'acide gras insaturés
Farines						
amande	25,8	52,5 (3,95 saturés)	8,76 (4,63 sucres)	9,9	Potassium, Phosphore, Magnésium, Vit E, Vit B9	Sans gluten, riche en protéine, faible charge glycémique
épeautre	12,5	3 (0,5 sat)	64 (1,3 sucres)	9,3	Potassium, Phosphore, Magnésium, Vit B9, Chlorure, Calcium	Gluten, bcp de glucides mais lents
sarrasin	11,5	2,19 (0,33 sat)	68,4 (0,03 sucres)	4,2	Potassium, Phosphore, Magnésium, Vit B9, Calcium	Riche en magnésium
Graines de chia	19,5	30,7 (3,33 sat)	7,72	34,4	Phosphore, Calcium, Potassium, Magnésium	Riche en fibres, oméga 6 et oméga 3, calcium et magnésium Bon pour le transit, régulation cholestérol, tonus intellectuel
Graines de lin	21,3	42,2 (4,61 sat)	3,56 (1,4 sucres)	26,9	Potassium, Phosphore, Magnésium, Calcium	Riche en oméga 3

Qualité nutritionnelles des aliments proposés dans les recettes

Oeufs	12,2	9,92 (3,11 sat)	1,08 (0,77 sucres)	0	Potassium, Phosphore, calcium, Rétinol, Vit B9	Riche en cholestérol cependant, on sait aujourd'hui que la consommation de cholestérol n'augmente pas le risque de maladie cardio-vasculaire chez une personne en bonne santé.
Oléagineux						
noix	15,7	67,6 (6,45 sat)	6,88 (3 sucres)	6,7	Potassium, Phosphore, Magnésium, Vit B9	Riche en magnésium et en acide gras mono et poly-insaturés
noix de macadamia	8,42	72,9 (11,6 sat)	8,35 (4,57 sucres)	8,6	Potassium, Phosphore, Magnésium, Vit B9	Riche en acide gras mono-insaturés
amandes	25,4	53,4 (4,19 sat)	7,85 (4,4 sucres)	10,2	Potassium, Phosphore, Magnésium, Calcium	Riche en acide gras mono-insaturés, en magnésium ++ et calcium ++
cacahuètes	26,1	50,5 (5,7 sat)	13,9 (3,13 sucres)	8,35	Potassium, Phosphore, Magnésium, Sodium	Majorité d'acide gras monoinsaturés et polyinsaturés

Huile de coco	L'intérêt de son usage : bonne digestibilité (ne nécessite pas l'usage du foie ou de pancréas) et peu de stockage, idéale pour la cuisson car elle résiste à de hautes températures, contrairement à l'huile d'olive qui brûle plus facilement (pour des températures plus basses) et devient donc néfaste pour la santé.					
---------------	--	--	--	--	--	--

Sources :

<https://ciqual.anses.fr/>

<https://www.lanutrition.fr/le-lien-entre-consommation-doeuf-cholesterol-alimentaire-et-avec-une-nouvelle-fois-malme>

<https://www.valpiform.com/fiches-cuisine/liste-de-courses-sans-gluten/>



www.chroniqueviesaine.com

Recettes

Maintenant vous avez une idée plus précise de ce dont votre corps a besoin pour bien démarrer la journée et vous êtes en mesure de vous concocter VOTRE petit-déjeuner idéal.

Grâce à lui, vous déborderez d'énergie et de motivation toute la journée !

Dans la section qui va suivre, vous trouverez 5 recettes saines et sympas, pour varier les plaisirs.

Elles vous sont proposées par 5 blogueuses (doit moi) qui ont à cœur de vivre sainement et de prendre soin de leur santé sans se prendre trop au sérieux.

Pour en savoir plus sur chacune d'entre elles, je vous invite à visiter leurs blogs respectifs en suivant les liens dans chaque recette.

Bon appétit !



[Pancakes au sarrasin d'Élodie](#) du blog Recette de Sportifs

Pour environ 4 à 6 pancakes :

Sans Lactose
Sans gluten

Ingédients :

- 50g de farine de sarrasin,
- 50g de boisson végétale ou lait classique
- 1 œuf
- 1 grosse pincée de bicarbonate de soude alimentaire,
- 1 cuillère à soupe de poudre d'amande,
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- *compote sans sucre ajouté (optionnel : si vous voulez adoucir le goût de la farine de sarrasin ou pour ajouter plus de moelleux).*

Recette :

Étape 1 : Dans un bol, mélangez la farine de sarrasin avec le bicarbonate de soude.
Introduction

Étape 2 : Ajoutez l'œuf entier et mélangez (la préparation ne ressemble plus à rien et c'est normal). Ensuite, ajoutez la boisson végétale et mélangez jusqu'à ce que la préparation soit homogène (utilisez une fourchette ou un fouet si nécessaire).

Étape 3 : Ajoutez la poudre d'amande, la compote, l'huile et mélangez encore une fois.

Étape 4 : Dans une poêle chaude (huilez si nécessaire), versez une petite quantité de pâte à pancake au centre de la poêle (la pâte s'étale naturellement). Lorsque des bulles se forment sur le dessus du pancake (comme sur la photo), c'est le moment de le retourner pour cuire la 2e face.

Conseil : pour que vos pancakes au sarrasin restent moelleux, préférez une cuisson brève (n'attendez pas qu'il y ait des bulles sur TOUT le pancake avant de le retourner).



Avec quoi compléter ce petit-déjeuner ?

Avec de la compote sans sucre ajouté,
+ du miel d'acacia ou de châtaignier (pour leur index glycémique bas),
+ une banane,
+ une boisson (privilégiez une infusion ou une boisson végétale pour sa digestibilité).

Note : Si vous êtes sportif et que vous souhaitez en savoir plus sur les quantités que vous devriez consommer avec l'effort, voici un [article complémentaire qui vous guidera](#).



[Gaufres à l'avoine de Wivine](#) , du blog La Belle Wivine

Sans Lactose

Sans gluten selon les flocons d'avoine utilisés

Ingrédients :

- 120g de flocons d'avoine fins
- 300ml de lait d'amande
- 1 oeuf
- 1 cuillère à soupe de sucre rapadura
- 10 gouttes d'extrait de vanille bio
- 0,2g de poudre de clou de girofle
- 1/5 de cuillère à café de sel de mer

Recette :

Étape 1 : Mettez tous les ingrédients dans un plat.

Étape 2 : Mélangez et laissez reposer entre 2 heures et une nuit.

Étape 3 : Huilez légèrement votre fer à gaufres.

Étape 4 : Appliquez la température maximale. Les gaufres cuisent en 4-5 minutes.



Pour plus de détails sur les bienfaits de l'avoine, vous pouvez [lire l'article de Wivine](#) .

Avec quoi compléter ce petit-déjeuner ?

Une matière grasse à mettre sur les gaufres
Des fruits



[Pancakes à l'épeautre de Nathalie](#), du blog Nutri-Momes

Sans Lactose

Pour 4 personnes (environ 8 pancakes) :

Ingrédients :

- 12 cuillères à soupe de tofu soyeux.
- 4 cuillères à soupe de farine d'épeautre complète
- 2 œufs
- *Huile d'olive, facultatif. Seulement si vous avez besoin d'en mettre dans votre poêle. Personnellement, je n'en ai pas besoin dans ma poêle "spéciale crêpe".*

Recette :

Étape 1 : Dans un bol, battez l'œuf avec le tofu soyeux.

Étape 2 : Ajoutez la farine et continuez à mélanger.

Étape 3 : Et voilà ! Il n'y a plus qu'à faire chauffer !



Avec quoi compléter ce petit-déjeuner ?

Sur les pancakes : du humus, de la pâte d'oléagineux (amandes, noisettes) ou de la pâte à tartiner chocolat noisette, sans sucre.

+ Des fruits



[Omelette cétogène d'Estelle](#), du blog Minceur, Fitness et Santé

*Sans Gluten
Cétogène*

Pour 2 à 3 personnes

Ingrédients :

- 4 œufs
- 30gr crème fraîche entière épaisse
- 50g fromage râpé
- 1 pincée de sel de l'Himalaya
- Huile de coco pour la cuisson

Recette :

1. Dans un saladier, battez les œufs.
2. Ajoutez la crème fraîche et mélangez.
3. Ajoutez le fromage râpé
4. Mettez à fondre 1 cuillère à café d'huile de coco dans une poêle ; faites cuire votre omelette.



Avec quoi compléter ce petit-déjeuner ?

Des noix ou noix de Grenoble
+ Quelques crudités (concombre, tomates...) ou des fruits (hors régime cétogène ou en fonction de votre tolérance à l'intérieur de ce régime)



[Porridge d'Alexandra](#), du blog Chroniques d'une vie plus saine

Sans Lactose

Sans gluten selon la qualité des flocons d'avoine choisis

Pour 1 personne

Ingrédients :

- 2 cuillères à soupe de flocons d'avoine
- 2 cuillères à café de graine de lin en poudre
- 2 cuillères à café de graine de Chia
- 240 ml de liquide (1/2 eau + 1/2 lait végétal ou lait classique)

Recette :

Version avec préparation :

1. Mettez le mélange sec dans un bol puis ajoutez les liquides
2. Laissez reposer le mélange toute la nuit
3. Dégustez après avoir ajouté les « topping » de votre choix

Version « dernier moment » :

1. Mélangez les poudres et les liquides dans un bol
2. Mettez le bol au micro-onde pendant 1 min
3. Mélangez puis laissez reposer 1 min avant d'ajouter vos « topping »



Avec quoi compléter ce petit-déjeuner ?

Les « topping » : 2 dans la liste suivante

- Noix de coco râpée
- Oléagineux grossièrement concassés (amande, noix, noix de macadamia...non salées et non sucrées)
- Purée d'amande ou de cacahuète
- Baies (Framboises, myrtilles...) et fruits (1/2 banane ou kiwi ou pomme ou 2-3 fraises...)

1 œuf dur

+/- 1 tranche de jambon ou équivalent selon l'appétit.



Petit-déjeuner équilibré

Composez *VOTRE* petit-déjeuner idéal



Démarrez votre rééquilibrage alimentaire en commençant par le petit-déjeuner !

Apprenez à composer un petit-déjeuner sain et équilibrer qui satisfera toute la famille, petits et grands.

En faisant les bons choix au moment du petit-déjeuner, vous vous assurez de démarrer la journée sur de bonnes bases.

Finis les fringales et la fatigue en milieu de matinée.

Un petit-déjeuner équilibré vous permettra :

- de dompter votre glycémie
- de booster votre concentration
- de gagner en motivation et en efficacité

Ecrit par **Alexandra Ochando Descargues**, pharmacienne, spécialisée en nutrition, rééquilibrage alimentaire et médecine naturelle.

Alexandra est fondatrice et auteure du blog **Chroniques d'une vie plus saine**.

Les recettes vous sont proposées par

- **Elodie** (www.recettes-de-sportif.com)
- **Wivine** (www.labellewivine.com)
- **Nathalie** (www.nutri-momes.com)
- **Estelle** (www.minceur-fitness-et-sante.com)