

Petit-déjeuner équilibré

Pour prendre un petit-déjeuner équilibré, il faut prendre un aliment dans chaque catégorie de la pyramide alimentaire. Voilà quelques idées :

Eau (boissons)	Eau (Jus de fruit / Infusion / lait)
Féculents	Pain (campagne, complet, aux céréales, avec des noisettes ou des fruits séchées) Biscotte Flocon d'avoine (recette de porridge ou de granola fait maison, jointe) / muesli (sans sucre ajouté) (pain de mie / galette de riz)
Fruits et légumes	Fruits frais / compote sans sucre ajouté / smoothies (sans sucre ajouté)
Produits laitiers	Lait de vache fromage blanc yaourt fromage
Matières grasses	Beurre margarine purée de noisettes ou de cacahuète ou d'amande (sans sucre ajouté)
Produits sucrés	Confiture, miel

Le week-end, n'hésitez pas à varier encore plus et faire des recettes fait-maison où vous pouvez contrôler la quantité de sucre. Quelques idées supplémentaires :

- Pancake (recette express ci-dessous)
- Pain perdu
- Crêpes
- A l'anglaise : muffin, scones ; banana bread ou encore des œufs ou du jambon
- Salade de fruits

Recette du porridge (1 personne):

- 50g de flocons d'avoine (= 1 verre)
- 2 verres de lait (animal ou végétal pour changer)
- (option : 1 petite cuillère de sucre)

Faire cuire l'ensemble à la casserole 4 à 5 min, à feu doux.

Servir dans un bol avec des fruits frais, des fruits séchés ou secs (noisettes, noix, amandes...), des épices (cannelle, vanille). Cela peut se préparer le soir.

Recette de granola (sorte de muesli maison): se prépare à l'avance et pour plusieurs jours

- 200g de flocons d'avoine
- 200 g de fruits secs (amandes, noisettes, noix de macadamia ... en mélange)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 80 ml de jus de pomme
- 1 pincée de sel
- 2 pincées de cannelle
- 150g de pépites de chocolat

Concasser les fruits secs en morceaux. Mélanger les avec les flocons d'avoine, l'huile d'olive, la cannelle, le sel et le jus de pomme dans un saladier. Mettre sur une plaque anti-adhésive au four, 30 min à 170° en remuant tout les 10 min pour que ça dore bien partout.

Laisser refroidir. Ajouter des pépites de chocolat et stocker dans un bocal ou une boîte hermétique.

A déguster dans du lait, du yaourt ou du fromage blanc. Se conserve plusieurs semaines.

Recette de pancakes express :

- 2 œufs
- 2 bananes
- Option : de la vanille

Faire une purée de banane en les écrasant à la fourchette.

Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Monter les blancs en neige à l'aide d'un batteur.

Ajouter les jaunes d'œufs et la vanille à la purée de banane. Mélanger. Ajouter délicatement les blancs en neige. Mélanger.

Dans une poêle anti-adhésive (ou un pointe d'huile à cuisson) bien chaude, déposer 1 grosse cuillère de mélange pour faire un pancake. Renouveler cette étape jusqu'à ne plus avoir de pâte à pancake.