

# Le petit-déjeuner

+

V



+

ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
*cultivons vos envies*

[asptt.com](http://asptt.com)



**Nutrition**  
by ASPTT

## L'intérêt du petit-déjeuner



C'est le premier repas de la journée : il réhydrate et recharge les besoins du corps après une nuit sans manger



Il permet de maintenir une énergie jusqu'au déjeuner

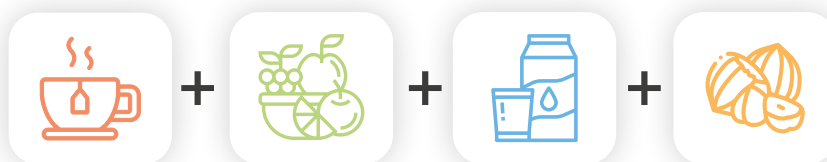
## Ce repas contient 25% des apports journaliers

- > Je peux varier entre le sucré et le salé.
- > Si je n'ai aucun appétit le matin, je peux prendre un fruit et un produit laitier au réveil puis des oléagineux (amandes, noix, pistaches, noisettes, arachides,...) à la pause du matin.
- > J'évite de consommer des produits à indice glycémique élevé tel que des jus d'orange, des viennoiseries, du pain blanc qui sont propices au grignotage.



## Le petit-déjeuner idéal

### Au minimum :



Ex : du thé, une banane, du fromage blanc ou des noix

### Au mieux :




Ex : un café, une orange pressée, du fromage blanc et du muesli

En option : la viande et les produit sucrés (miel, confiture, chocolat, biscuits industriels, brioche sucrée,...)




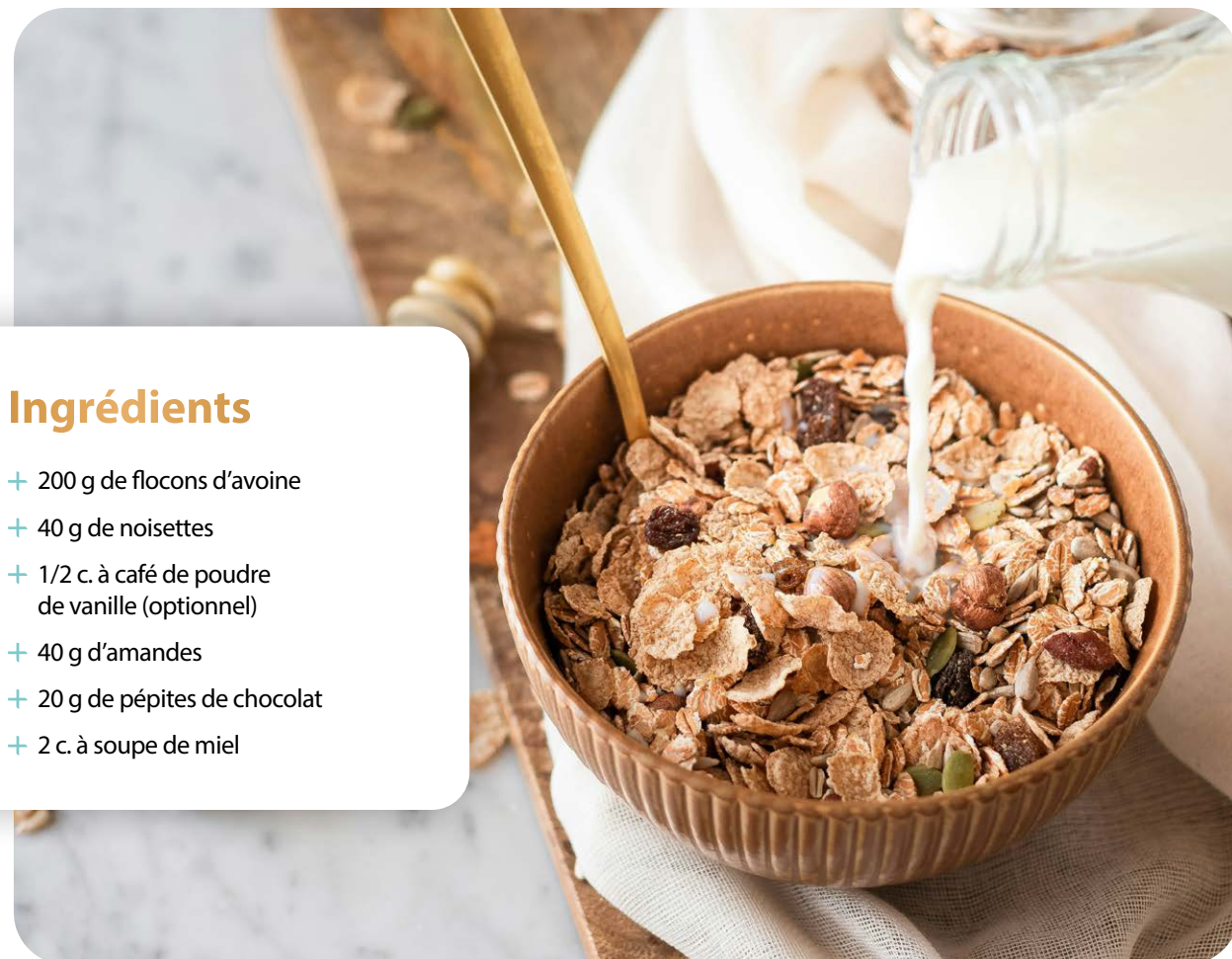
# Muesli

 Pour 300 g

 Préparation : 5 min

 Temps de cuisson : 15 min

 Repos : /



## Ingrédients

- + 200 g de flocons d'avoine
- + 40 g de noisettes
- + 1/2 c. à café de poudre de vanille (optionnel)
- + 40 g d'amandes
- + 20 g de pépites de chocolat
- + 2 c. à soupe de miel

## Les étapes

Concasser les amandes et les noisettes. Mélanger tous les ingrédients ensemble. Étaler le mélange sur une feuille de cuisson à plat. Laisser cuire à 180°C pendant 15 min. Pendant la cuisson, casser le mélange et le retourner afin que la cuisson soit homogène.

Mélanger ce muesli avec du fromage blanc, du yaourt, du lait, ou le tremper toute la nuit dans du lait. Vous pouvez également le cuire quelques minutes à la casserole avec du lait.

Valeur énergétique pour 1 portion :


**387 kcal, 8,5 g protéines, 12 g lipides, 41 g glucides**

**ASPTT**

FEDERATION  
OMNISPORTS  
*cultivons vos envies*

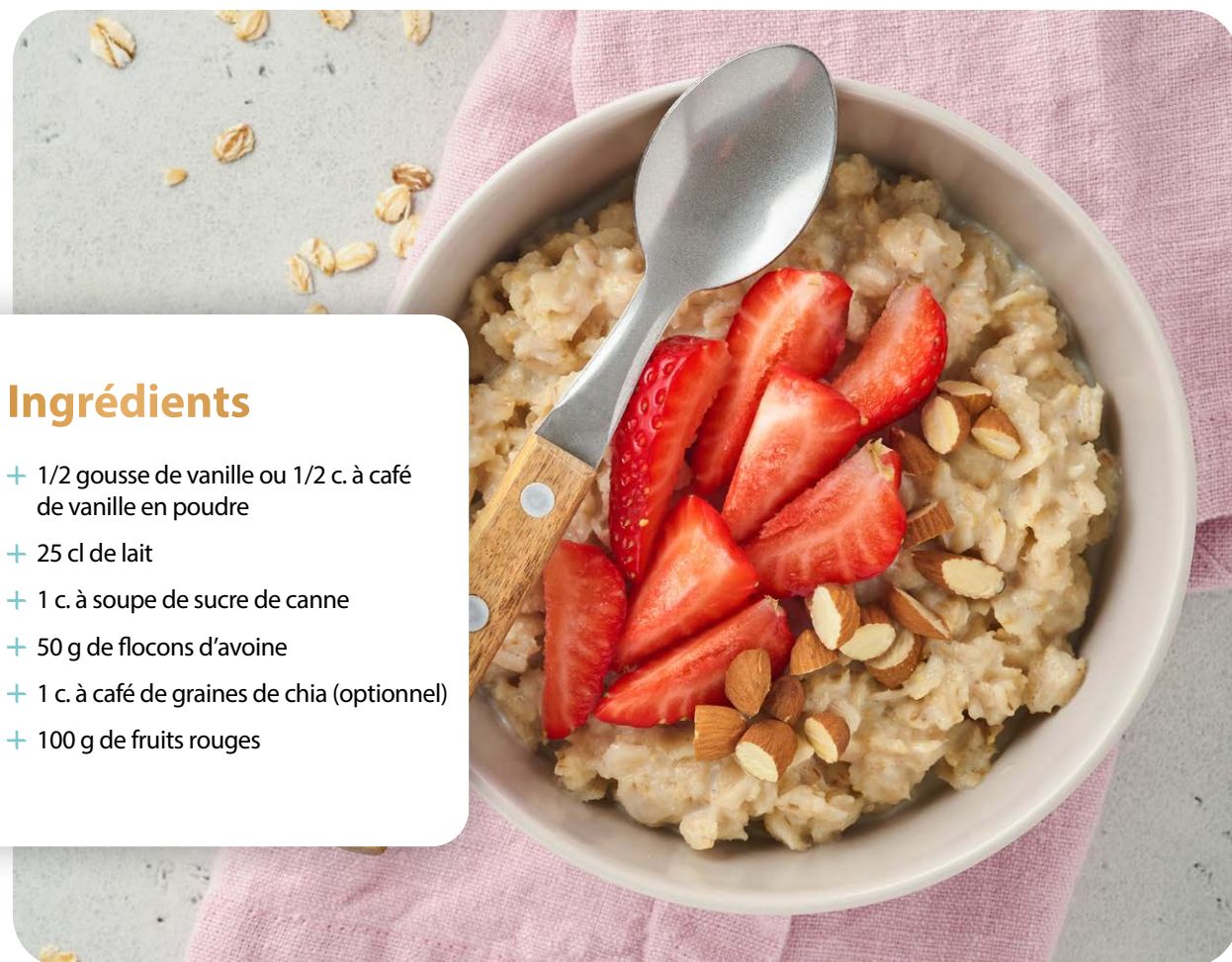
# Porridge

 1 personne

 Préparation : 10 min

 Temps de cuisson : 2 min

 Repos : 1 nuit



## Ingrédients

- + 1/2 gousse de vanille ou 1/2 c. à café de vanille en poudre
- + 25 cl de lait
- + 1 c. à soupe de sucre de canne
- + 50 g de flocons d'avoine
- + 1 c. à café de graines de chia (optionnel)
- + 100 g de fruits rouges

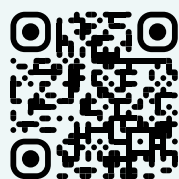
## Les étapes

Prélever les graines de vanille de la gousse et les mettre dans une casserole avec le lait et le sucre de canne.

Porter à ébullition.

Déposer les flocons d'avoine et les graines de chia dans un bol et verser le lait par-dessus. Couvrir et laisser reposer toute la nuit.

Le lendemain, rincer les fraises et les couper en morceaux. Mélanger le porridge et le servir avec les fraises.



la recette en vidéo

Valeur énergétique pour 1 portion :


596 kcal, 17 g protéines, 6,3 g lipides, 68 g glucides


ASPTT


FEDERATION  
OMNISPORTS  
cultivons vos envies

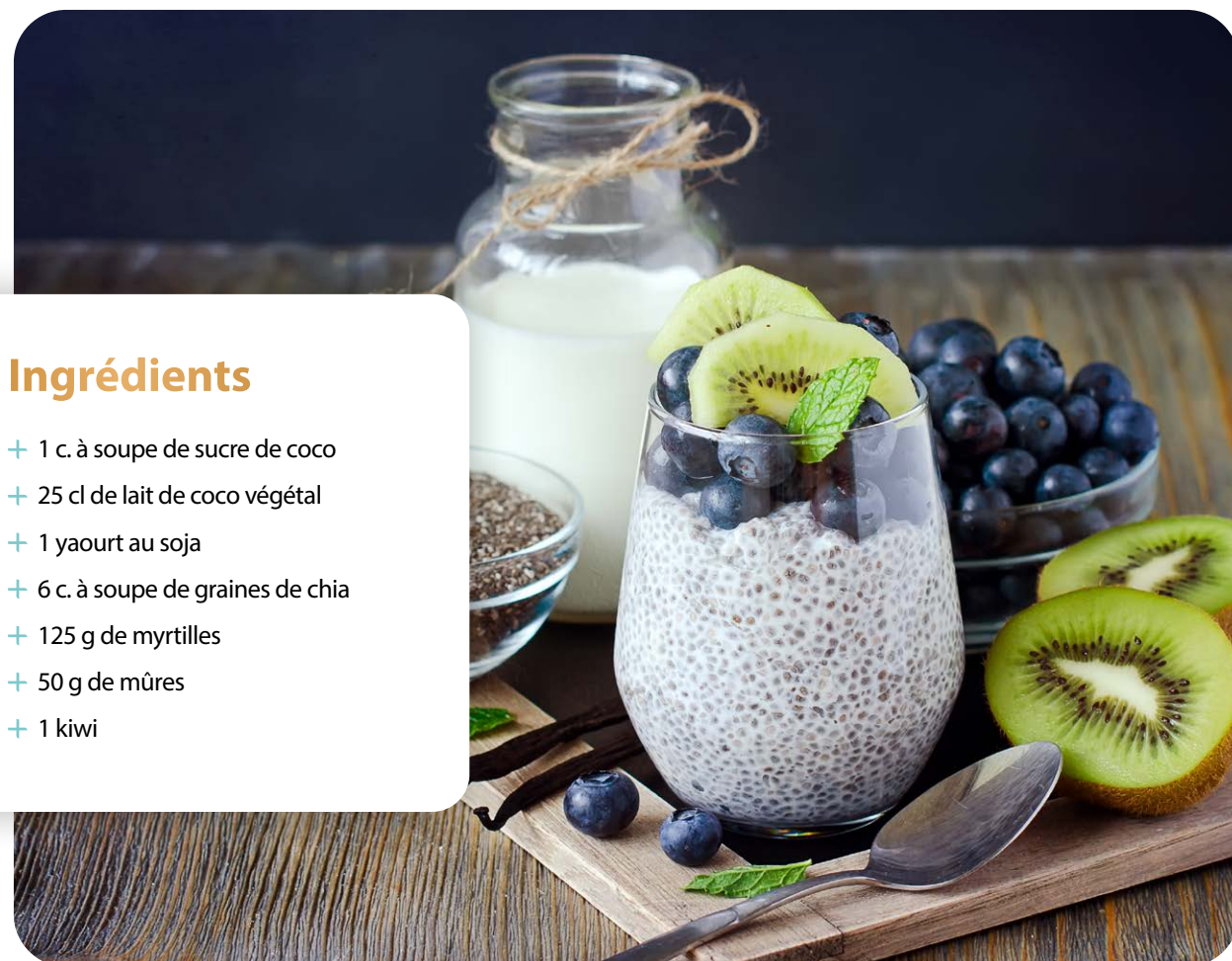
# Chia pudding

 2 personnes

 Préparation : 5 min

 Temps de cuisson : /

 Repos : 10 min



## Ingrédients

- + 1 c. à soupe de sucre de coco
- + 25 cl de lait de coco végétal
- + 1 yaourt au soja
- + 6 c. à soupe de graines de chia
- + 125 g de myrtilles
- + 50 g de mûres
- + 1 kiwi


## Les étapes


Mélanger le sucre de coco avec le lait de coco, le yaourt au soja et les graines de chia. Laisser reposer pendant 10 min.

Pendant ce temps, laver les fruits, mixer les myrtilles, éplucher le kiwi et le couper en morceaux. Servir le chia pudding avec les myrtilles mixées et les fruits frais.

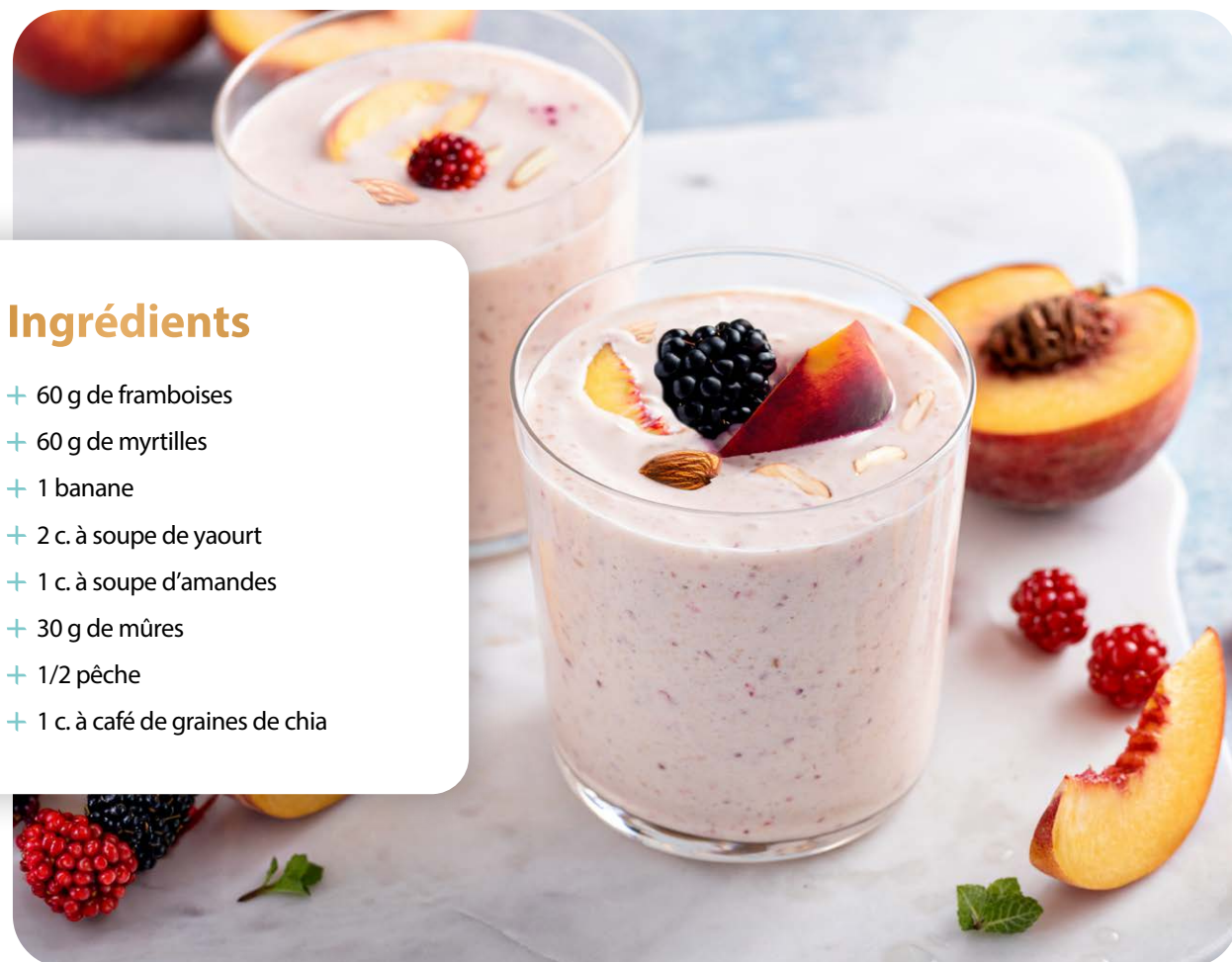
# Smoothie bowls

 2 personnes

 Préparation : 5 min

 Temps de cuisson : /

 Repos : /



## Ingrédients

- + 60 g de framboises
- + 60 g de myrtilles
- + 1 banane
- + 2 c. à soupe de yaourt
- + 1 c. à soupe d'amandes
- + 30 g de mûres
- + 1/2 pêche
- + 1 c. à café de graines de chia

## Les étapes

Laver et égoutter les framboises et les myrtilles. Éplucher la banane et la mixer avec les fruits rouges et le yaourt.

Laver la pêche et la couper en morceau. Répartir les fruits mixés dans des bols et ajouter au dessus les amandes, les graines de chia, les mûres et la pêche.


Valeur énergétique pour 1 portion :

**268 kcal, 5,5 g protéines, 6,5 g lipides, 45 g glucides**

# Pain énergétique

 1 pain

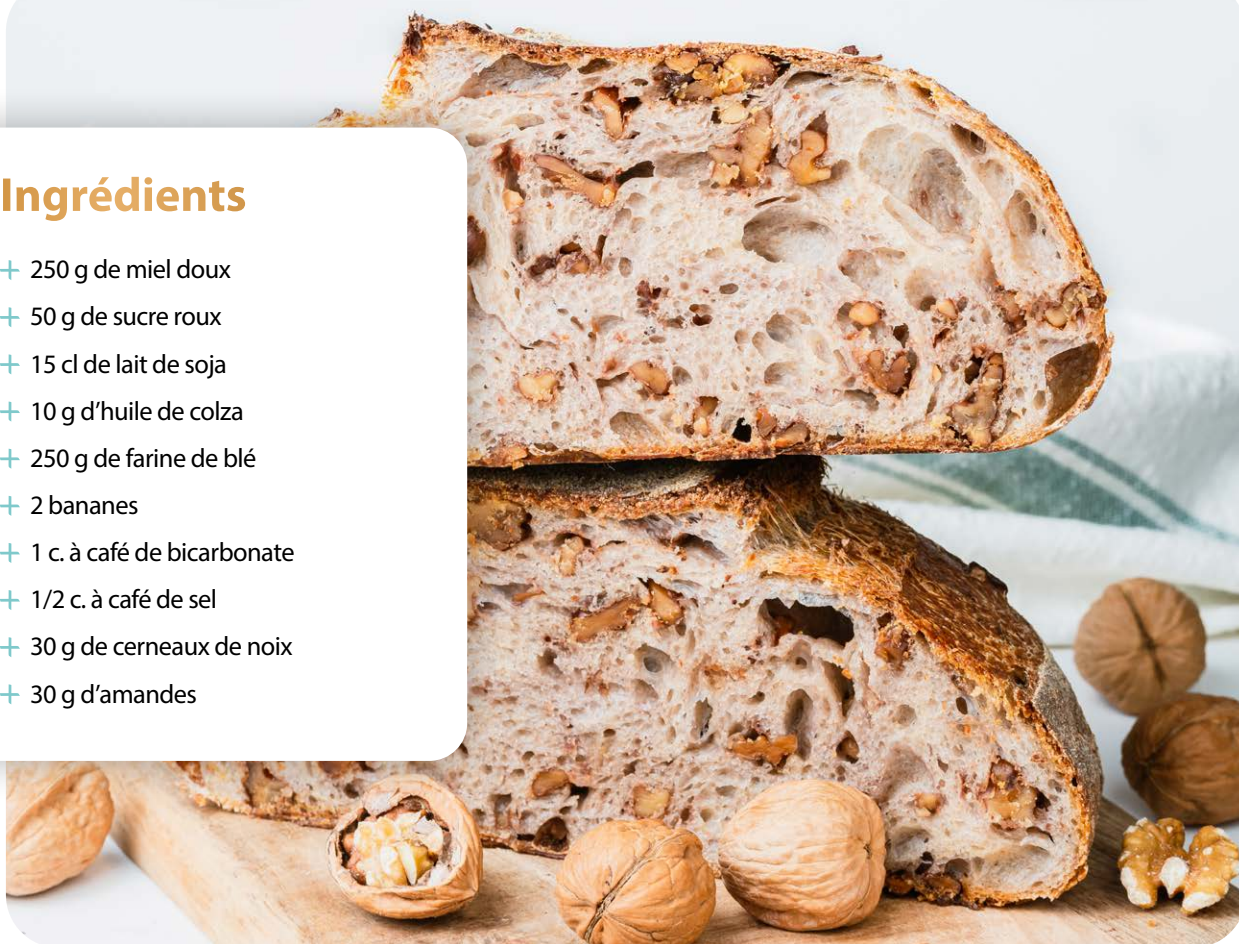
 Préparation : 15 min

 Temps de cuisson : 1h

 Repos : /

## Ingrédients

- + 250 g de miel doux
- + 50 g de sucre roux
- + 15 cl de lait de soja
- + 10 g d'huile de colza
- + 250 g de farine de blé
- + 2 bananes
- + 1 c. à café de bicarbonate
- + 1/2 c. à café de sel
- + 30 g de cerneaux de noix
- + 30 g d'amandes



## Les étapes

Dans une casserole, porter à frémissement le miel avec le sucre roux, le lait et l'huile, mélanger bien. Tamiser la farine, le bicarbonate et le sel. Ajouter le mélange chaud au miel et mélanger la pâte.



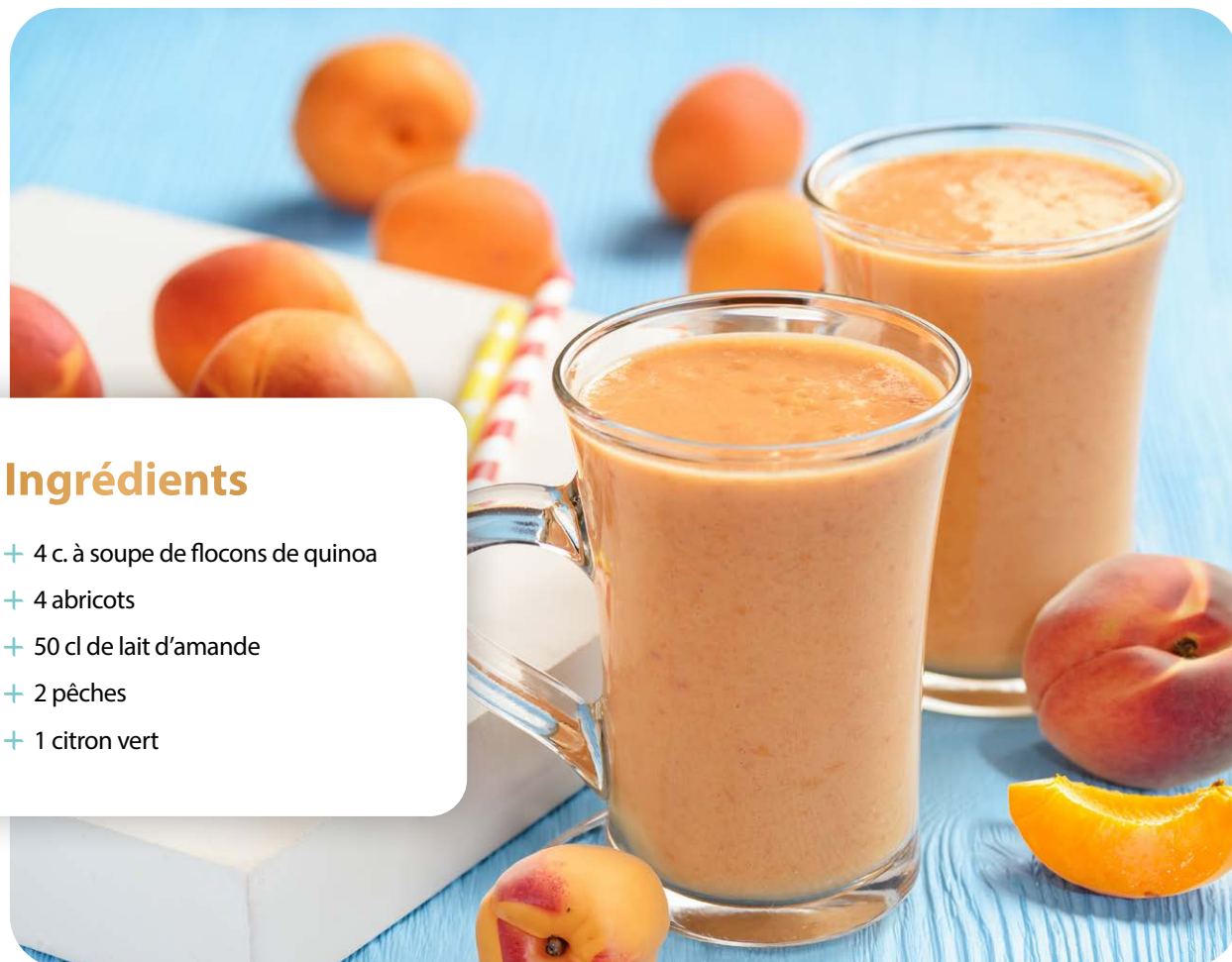
Écraser les bananes et les ajouter à la pâte. Mélanger et verser cette pâte dans un moule à cake recouvert de papier sulfurisé. Parsemer d'amandes et de noix.

Enfourner pour 1h de cuisson à 150°C. Lorsque le pain est cuit, le sortir du four et le démouler au bout de 5 min puis laisser refroidir. Vous pouvez le conserver au frais dans du film alimentaire.

Valeur énergétique pour 1 portion :

**567 kcal, 9 g protéines, 9 g lipides, 100 g glucides**

# Smoothies complet

 2 verres Préparation : 5 min Temps de cuisson : / Repos : /

## Ingrédients

- + 4 c. à soupe de flocons de quinoa
- + 4 abricots
- + 50 cl de lait d'amande
- + 2 pêches
- + 1 citron vert

## Les étapes

Déposer les flocons de quinoa et la pêche coupée en morceaux dans le blender avec le lait d'amande.

Laver l'abricot et le dénoyauter.

Presser le citron vert et ajouter le jus au blender ainsi que la chair d'abricot.


Mixer jusqu'à obtenir un smoothie lisse.

Valeur énergétique pour 1 portion :

**332 kcal, 8 g protéines, 19 g lipides, 32 g glucides**

# Tartines de pain complet

 2 personnes

 Préparation : 6 min

 Temps de cuisson : /

 Repos : /

## Ingrédients

- + 2 tartines de pain complet
- + 1 avocat
- + 1 c. à soupe de purée d'oléagineux (ou de graines de tournesol)
- + 2 c. à soupe de cottage cheese
- + 1/2 citron
- + 1 c. à café de graines mélangées
- + 1 pincée de fleur de sel
- + Poivre



## Les étapes

Éplucher et couper l'avocat en rondelles.

Faire griller les tartines de pain.

Les recouvrir de purée d'oléagineux, de cottage cheese, de rondelles d'avocat, d'un filet de citron et puis de graines.


Parsemer de sel et de poivre.


Valeur énergétique pour 1 portion :

516 kcal, 14 g protéines, 31 g lipides, 45,5 g glucides

# Tartines de pain noir

 2 personnes

 Préparation : 6 min

 Temps de cuisson : /

 Repos : /

## Ingrédients

- + 1/2 concombre
- + 1 c. à soupe de vinaigre blanc
- + 2 œufs
- + 2 tartines de pain noir
- + 2 c. à soupe de houmous d'édamame
- + 2 tranches de saumon
- + 1 pincée de fleur de sel poivre



## Les étapes

Laver le concombre et le couper en rondelle.

Faire chauffer une casserole d'eau avec le vinaigre.

Porter à ébullition puis casser le premier œuf pour le pocher (créer un tourbillon dans l'eau et déposer l'œuf au centre du tourbillon afin que le blanc s'enroule autour du jaune). Puis faire pareil avec le deuxième œuf.

Toaster les tartines de pain de houmous, de concombre, de saumon, de l'œuf poché et parsemer de sel et de poivre.

Valeur énergétique pour 1 portion :

**470 kcal, 25 g protéines, 20 g lipides, 47 g glucides**

ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
cultivons vos envies

# Pancakes à la patate douce

 15 pancakes

 Préparation : 20 min

 Temps de cuisson : 15 min

 Repos : /

## Ingrédients

- + 1 patate douce (400 g)
- + 4 œufs
- + 50 g de farine de petit épaautre (ou farine de blé)
- + 1/2 sachet de poudre à lever
- + 40 cl de lait fermenté
- + 4 carottes
- + Sel et poivre (version salé) ou 1 c. à soupe de sucre de canne (version sucrée)



## Les étapes

Éplucher la patate douce, la couper en dés et faire cuire à la vapeur pendant 10 min.

Déposer les dés de patate douce dans le bol du blender avec les œufs, la farine, la poudre de lait fermenté. Assaisonner selon les goûts, sucré ou salé.

Faire chauffer une poêle à crêpe et la huiler très légèrement avec un essuie-tout.

Verser une louche de préparation dans la poêle et laisser cuire 1 min, retourner le pancake et poursuivre la cuisson 1 min de l'autre côté.

Valeur énergétique pour 1 portion :

67 kcal, 2,5 g protéines, 2 g lipides, 9,5 g glucides

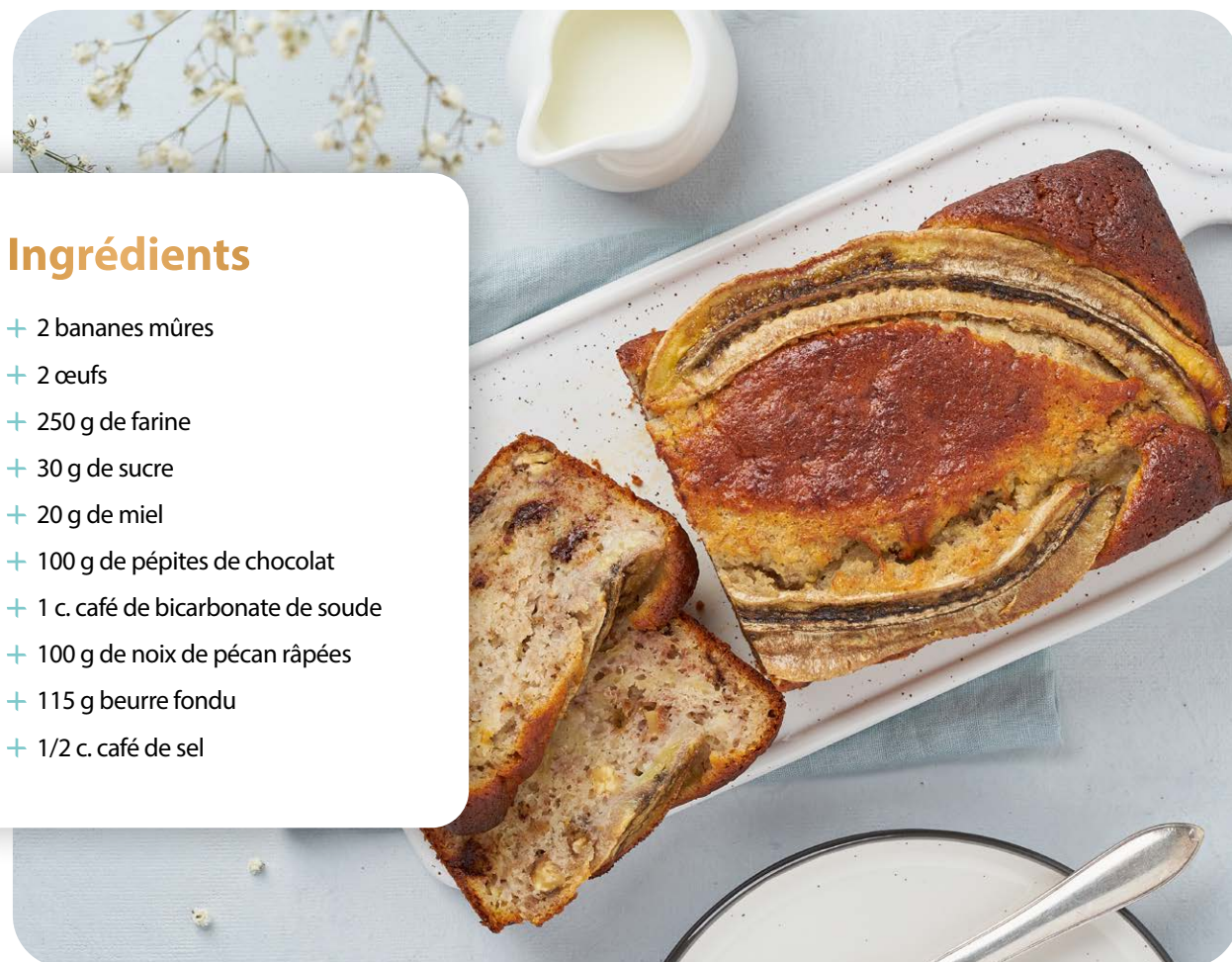
# Banana bread

 1 gâteau

 Préparation : 15 min

 Temps de cuisson : 50 min

 Repos : /



## Ingrédients

- + 2 bananes mûres
- + 2 œufs
- + 250 g de farine
- + 30 g de sucre
- + 20 g de miel
- + 100 g de pépites de chocolat
- + 1 c. café de bicarbonate de soude
- + 100 g de noix de pécan râpées
- + 115 g beurre fondu
- + 1/2 c. café de sel

## Les étapes

Préchauffer le four à 160°C.

Broyer les noix grossièrement, éplucher et écraser les bananes avec une fourchette.

Ajouter les œufs, le sucre, le miel et le beurre dans un bol.

Mélanger bien. Ajouter la farine, la levure, le bicarbonate de soude, le sel, les noix et les pépites de chocolat. Beurrer et fariner le moule puis verser le mélange. Mettre au four et laisser cuire pendant 50-60 min.

Valeur énergétique pour 1 portion :

**567 kcal, 51 g protéines, 16 g lipides, 107g glucides**

ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
*cultivons vos envies*