



7 PETITS DÉJEUNERS POUR BIEN DÉMARRER SA JOURNÉE DE TRAVAIL

par **Valérie Jacquier**



Bio-nutritionniste et consultante en
alimentation saine et durable

LAD, c'est un collectif atypique de professionnels défendant une approche durable du bien-être au travail. Nous organisons depuis 2013 des journées, événements et séminaires partout en France.

Idées de petit-déjeuners

MATIN PRESSÉ VITALITÉ

- 1/ Muesli + lait végétal + fruits frais de saison ou
- 2/ Porridge flocons d'avoine à customiser avec fruits frais de saison/fruits rouges/pépites de chocolat/fruits séchés en morceaux / purée d'amandes ou
- 3/ Pain complet + amande à tartiner + "jus green" (mélange pomme - fenouil – citron)

MATIN GOURMAND

- 1/Pain aux céréales + pâte à tartiner choco /amandes + smoothie fruit frais/lait végétal ou
- 2/ Pain muesli + yaourt + 2 carrés de chocolat ou
- 3/ Muesli croustillant + lait végétal + smoothie fruits de saison



MATIN LÉGER ET LUNCH BOX

- 1/ Biscuits complets + fruits oléagineux entiers (amandes, noisettes...) + fruits séchés (abricots, figues, baies de goji, cranberries...) ou
- 2/ Smoothie fruits frais/banane/lait végétal/purée d'amandes ou
- 3/ Barre crue aux fruits + yaourt

PROTÉINÉ DYNAMISANT (SALÉ)

- 1/ Pain + oeufs (ou tofu) brouillés + fruits oléagineux + jus « boost réveil » (carottes/orange/gingembre/piment/jus de citron) ou
- 2/ Galette riz/mais/graines + fromage de chèvre ou brebis + smoothie fruits de saison ou
- 3/ Blinis au sarrasin/ jambon ou fromage ou oeuf + "jus green"

Idées de petit-déjeuners

DÉTOX

- Boost réveil : smoothie fruits de saison ou "jus green"
- Lait d'amandes aux graines de chia + fruits frais
- Verrine porridge d'avoine, fruits frais et éclats de noisettes

WEEKEND / BRUNCH

- 1/ Poêle : pancakes aux flocons d'avoine ou crêpes sucrées au lait végétal
- 2/ Moelleux au chocolat au yaourt de brebis + fruits frais
- 3/ Verrine avoine fruit dorés aux épices et pistaches

SPORTIF ÉNERGÉTIQUE

- 1/ Porridge + barres de fruits séchés
- 2/ Verrine avoine, fruit et noisette + pain d'épice toasté
- 3/ Pain aux céréales + pâte à tartiner choco/pruneaux/noisettes + yaourt végétal



EN SAVOIR PLUS ?

Découvrez notre site : www.ateliersdurables.com

