

PETITS-DÉJEUNERS gourmands

SIMPLE • SAIN • VARIÉ

10 idées pour bien commencer la journée !



Peu ou pas de sucres ajoutés



Fait maison lorsque possible



Des idées pour tous les goûts

CÔTÉ SUCRÉ

1



Tartines de pain + beurre + confiture maison

Classique et réconfortant !



Fibres



Fait maison

2



Bowl cake banane-avoine

Rassasiant, moelleux et plein d'énergie !



Fibres



Fait maison

3



Overnight avoine & graines de chia

Préparé la veille, frais, riche en fibres et très rassasiant !



Fibres



Fruit entier

4



Part de banane bread maison

Moelleux, gourmand et fait maison !



Fruit entier



Fait maison

5



Crêpe maison + chocolat noir

Plaisir et équilibre !



Fait maison



Cacao non sucré

CÔTÉ SALÉ

1



Œufs au plat + pain + fruit

Simple, riche en protéines et savoureux !



Protéines



Fibres



Fruit entier

2



Omelette nature + fruit

Riche en protéines, rapide et savoureuse !



Protéines



Fruit entier

3



Wrap froid jambon crudités

Frais, complet et plein de couleurs !



Fibres



Protéines

4



Pain + fromage + fruit

Équilibré, complet et rassasiant !



Protéines



Fruit entier

5



Wasa Fibres + avocat + œuf

Riche en fibres, bon gras et protéines !



Fibres



Protéines



Bon gras

LÉGENDE DES BIENFAITS



Fibres

Pour une bonne digestion et une satiété durable



Protéines

Pour tenir jusqu'au prochain repas



Fruit entier

Vitamines, minéraux et fibres



Fait maison

Moins transformé, plus de contrôle



Cacao non sucré

Plaisir et antioxydants sans sucre ajouté



Bon gras

Bons pour le cœur et le cerveau



À RETENIR

Un bon petit-déjeuner n'est pas forcément identique pour tout le monde. L'essentiel est de privilégier des aliments simples, peu transformés, et suffisamment rassasiant pour tenir jusqu'au repas suivant.

REJOIGNEZ-NOUS !



Retrouvez toutes nos fiches et conseils sur juinsanssucresajoutes.org



le défi collectif qui fait du bien