

GUIDE NUTRITION & BIEN-ÊTRE

Petits-Déjeuners & Goûters Healthy

10 idées recettes par repas, les bons nutriments au bon moment, pour l'énergie, le sommeil et la vitalité.



PROTÉINES



ANTIOXYDANTS



AMIDONS



OMÉGA-3



OLÉAGINEUX

Table des matières

1 Pourquoi structurer ses repas ?

2 Les 4 piliers du petit-déjeuner idéal

3 Liste des protéines du matin

4 10 recettes petit-déjeuner

5 Le smoothie signature

6 La base du goûter : les oléagineux

7 10 recettes goûter

8 Inspirations sportifs & nutritionnistes

CHAPITRE 1

Pourquoi bien manger le matin ?



Le sommeil se prépare dès le premier repas. Ce que vous mangez le matin influence directement votre énergie, votre cycle circadien... et la qualité de votre nuit suivante.

LA SCIENCE

La **dopamine** est fabriquée à partir de la **Tyrosine**, un acide aminé apporté par les protéines alimentaires. En consommer le matin stimule l'éveil, la motivation et régule le rythme circadien. Le soir, le tryptophane (issu des protéines végétales) favorise la sérotonine et la mélatonine pour le sommeil.

⚠ SAUTER LE PETIT-DÉJEUNER, C'EST RISQUER :

Une baisse de performances cognitives • Un dérèglement du cycle circadien • Des insomnies et réveils nocturnes • Une fatigue au réveil le lendemain

Les 4 piliers du petit-déjeuner idéal

Pour un petit-déjeuner vraiment optimal, associez ces 4 familles nutritionnelles.



Bonnes protéines

Animales ou végétales, elles apportent la Tyrosine pour la dopamine du matin.



Antioxydants

Fruits rouges, fruits frais, légumes : protection cellulaire et anti-inflammation.



Amidons complexes

Pain complet, flocons d'avoine, quinoa : énergie durable sans pic de glycémie.



Oméga-3

Lin broyé, graines de chia, noix : inflammation réduite, cerveau au top.

Liste des protéines du matin

PROTÉINES ANIMALES

- ✓ Fromage (comté, chèvre, brebis)
- ✓ Jambon blanc (sans nitrite ajouté)
- ✓ Filet de dinde, poulet froid
- ✓ Œufs (toutes formes)
- ✓ Yaourt de chèvre ou brebis
- ✓ Skyr nature (très riche en protéines)
- ✓ Sardines, saumon fumé

PROTÉINES VÉGÉTALES

- ✓ Graines de chia (aussi riches en oméga-3)
- ✓ Amandes, noix, noix de cajou
- ✓ Dessert végétal au soja
- ✓ Beurre d'amande ou de cajou
- ✓ Tofu soyeux
- ✓ Poudre de protéine végétale (pois, riz)
- ✓ Graines de lin broyées

COMPLÉTEZ TOUJOURS AVEC :

Des fruits frais ou rouges (antioxydants) • Un féculent complexe (pain intégral, flocons d'avoine, quinoa soufflé) • Une boisson (thé, café, jus maison, eau citronnée)

10 Recettes Petit-Déjeuner



Gaufres protéinées au parmesan & carotte

~6 min

INGRÉDIENTS

- 5 carottes râpées
- 3 œufs
- 50 g de parmesan râpé
- Cumin selon goût

PRÉPARATION

1. Mixer l'ensemble jusqu'à pâte homogène
2. Verser dans le gaufrier chaud
3. Cuire jusqu'à coloration dorée (~6 portions)

~100 kcal/gaufre

+6g protéines

Sans gluten

✦ Ajoutez une c.à.c de graines de lin broyées dans la pâte pour les oméga-3



Pudding Skyr-Chia protéiné

La veille

INGRÉDIENTS

- 150 g de skyr nature
- 25 g de graines de chia
- 80 ml de lait végétal
- 20 g de whey (optionnel)
- 1 c.à.c de graines de lin broyées
- Fruits rouges pour servir

PRÉPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients
2. Réfrigérer minimum 4h (idéalement une nuit)
3. Servir avec fruits rouges frais

Haute protéine

Oméga-3 ✓

✦ Variation : remplacer la whey par 20 g de protéine de pois pour la version végane



Cookies healthy banane-avoine

15 min

INGRÉDIENTS

- 2 bananes pas trop mûres
- 40 g de beurre d'amande
- 80 g de flocons d'avoine
- 40 g de noix de cajou concassées
- Pépites de chocolat noir (70%+)

PRÉPARATION

1. Écraser les bananes à la fourchette
2. Ajouter tous les ingrédients et mélanger
3. Former des cookies, cuire 12-15 min à 180°C

Sans sucre ajouté

Vegan ✓



Gaufres de lentilles corail

Trempage 24h

INGRÉDIENTS

- 200 g de lentilles corail
- 2 œufs (ou 2 c.à.s de graines de lin + eau)
- Sel, curcuma, cumin

PRÉPARATION

1. Tremper les lentilles 24h, égoutter
2. Ajouter les œufs, mixer jusqu'à pâte lisse
3. Cuire au gaufrier huilé

Très riche en protéines

Fer ✓

✦ Version salée : feta + ½ avocat. Version repas complet : légumes rôtis + poulet



Porridge antioxydant aux myrtilles

5 min

INGRÉDIENTS

- 80 g de flocons d'avoine
- 200 ml de lait végétal (amande, avoine)
- 1 poignée de myrtilles fraîches ou surgelées
- 1 c.à.c de graines de lin broyées
- 2 c.à.s de beurre d'amande
- Cannelle

PRÉPARATION

1. Faire chauffer les flocons dans le lait 3-4 min
2. Ajouter myrtilles chauffées, beurre d'amande, cannelle
3. Parsemer de lin broyé avant de servir

Antioxydants ✓

Oméga-3 ✓



Toast avocat-œuf poché & graines

10 min

INGRÉDIENTS

- 2 tranches de pain au levain complet
- 1 avocat mûr
- 2 œufs pochés
- Graines de chia + lin broyé
- Piment d'Espelette, jus de citron

PRÉPARATION

1. Griller le pain
2. Écraser l'avocat, citron, sel, piment
3. Pocher les œufs 3-4 min
4. Assembler, parsemer de graines

Bonnes graisses ✓

Protéines ✓



Gaufres courgette-flocons protéinées

10 min

INGRÉDIENTS

- 1 courgette râpée et pressée
- 2 œufs
- 100 g de flocons d'avoine
- 30 g de parmesan (optionnel)
- Ail en poudre, herbes de Provence

PRÉPARATION

1. Bien presser la courgette pour enlever l'eau
2. Mixer avec les œufs et flocons
3. Cuire au gaufrier 5-6 min

Légumes cachés ✓

Faible IG



Muffins protéinés banane-myrtilles

20 min

INGRÉDIENTS

- 2 bananes mûres
- 2 œufs
- 20 g de whey vanille (ou protéine végétale)
- 50 g de flocons d'avoine mixés
- 1 poignée de myrtilles
- 1 c.à.c de lin broyé

PRÉPARATION

1. Mixer bananes + œufs + whey + flocons
2. Incorporer délicatement les myrtilles
3. Cuire 18 min à 180°C en moules à muffins

Sans sucre ajouté

Antioxydants ✓



Omelette aux herbes, saumon & graines

8 min

INGRÉDIENTS

- 3 œufs
- 50 g de saumon fumé
- 1 c.à.s de graines de chia
- Ciboulette, aneth frais
- ½ c.à.c de lin broyé

PRÉPARATION

1. Battre les œufs avec les herbes et graines de chia
2. Cuire à feu moyen dans une poêle huilée
3. Déposer le saumon avant de plier l'omelette
4. Parsemer de lin broyé hors feu

Oméga-3 ✓✓

Protéines ✓✓



Bowl protéiné yaourt-fruits- noix

3 min

INGRÉDIENTS

- 200 g de yaourt de brebis ou skyr
- 1 poignée de fruits rouges (frais ou décongelés)
- 1 c.à.s de graines de chia
- 1 c.à.c de lin broyé
- 30 g de noix/amandes concassées
- 1 c.à.c de miel brut (optionnel)

PRÉPARATION

1. Verser le yaourt dans un bol
2. Disposer les fruits et les noix
3. Saupoudrer de graines, arroser de miel

Probiotiques ✓

Express

Le Smoothie Signature

La recette complète qui coche toutes les cases : protéines, oméga-3, antioxydants et amidons.

Smoothie Protéiné

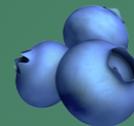
Fruits Rouges & Lin

Recette maison — tous les nutriments en un seul verre

-  Base : lait végétal (avoine, amande ou soja)
-  1 poignée de fruits rouges (frais ou surgelés)
-  ½ banane pas trop mûre
-  1 c.à.c bombée de graines de lin broyées
-  1 c.à.s de flocons d'avoine (ou son d'avoine mixé)
-  25 g de whey protéine (optionnel)
-  1 œuf cru (optionnel — pour les protéines animales)

Préparation : Mixer l'ensemble jusqu'à consistance lisse. Consommer immédiatement.

 L'œuf cru est sûr si les œufs sont frais. Sinon, remplacez par du skyr ou de la protéine végétale.



Le Goûter Healthy



Un goûter bien pensé stabilise la glycémie, évite les fringales et prépare la synthèse de mélatonine pour la nuit.

La Base Incontournable : les Oléagineux Trempés

Socle de chaque goûter — idéalement préparés la veille

1 petite poignée (25–30 g) d'oléagineux trempés la veille dans de l'eau froide pendant 8 à 12 heures.

Pourquoi les tremper ? Le trempage réduit les oxalates et les phytates, composés anti-nutritionnels qui limitent l'absorption des minéraux (calcium, magnésium, zinc). Les noix trempées sont aussi plus digestes et moins irritantes pour l'intestin.

Quels oléagineux ? Amandes • Noisettes • Noix de cajou • Noix • Noix du Brésil (sélénium !) • Noix de macadamia



MÉCANISME TRYPTOPHANE

Consommer des glucides (fruit, chocolat noir) avec les oléagineux stimule la production d'insuline, qui oriente les acides aminés compétiteurs vers les muscles. Le **tryptophane** devient alors plus disponible pour traverser la barrière hémato-encéphalique et alimenter la synthèse de **sérotonine** — précurseur de la mélatonine.

10 Recettes Goûter

Toujours sur une base d'oléagineux trempés + 1-2 éléments complémentaires.



Barres protéinées maison chocolat-cacahuète

Congélateur

INGRÉDIENTS

- 200 g de beurre de cacahuète
- 80 g de poudre d'amande
- 60 g de graines de chia
- 100 g de whey ou protéine végétale
- 4 dattes + 1 tasse d'eau (liant)
- 80 g de chocolat noir 70% fondu

PRÉPARATION

1. Mixer les dattes avec l'eau
2. Mélanger avec tous les ingrédients sauf le chocolat
3. Tasser dans un moule, couler le chocolat fondu
4. Réfrigérer 2h minimum avant de découper

Fait maison

Haute protéine



Pomme rôtie, beurre d'amande & noix trempées

10 min

INGRÉDIENTS

- 1 pomme (type Granny ou Pink Lady)
- 1 c.à.s de beurre d'amande
- 1 poignée de noix trempées (la veille)
- Cannelle

PRÉPARATION

1. Couper la pomme en lamelles
2. Passer 5 min à la poêle avec une touche de cannelle
3. Servir avec beurre d'amande et noix

Anti-fringale

Chaud & réconfortant



Skyr aux fruits rouges & amandes trempées

2 min

INGRÉDIENTS

- 120 g de skyr nature
- 1 poignée de fruits rouges
- 25 g d'amandes trempées
- 1 carré de chocolat noir 85%
- 1 c.à.c de lin broyé

PRÉPARATION

1. Disposer le skyr dans un bol
2. Ajouter les fruits, les amandes, râper le chocolat
3. Parsemer de lin

Probiotiques ✓

Express



Banana nice cream aux noix de cajou

Congélateur

INGRÉDIENTS

- 2 bananes congelées
- 2 c.à.s de beurre de cajou
- 30 g de noix de cajou trempées
- Vanille en poudre
- Pépites de chocolat noir

PRÉPARATION

1. Mixer les bananes congelées jusqu'à texture crémeuse
2. Incorporer le beurre de cajou et la vanille
3. Parsemer de cajou et pépites, servir immédiatement

Vegan ✓

Gourmand



Hummus maison & bâtonnets de légumes

15 min

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de pois chiches égouttés
- 2 c.à.s de tahini (purée de sésame)
- Jus d'1 citron
- 1 gousse d'ail
- Carottes, concombre, céleri
- 30 g d'amandes trempées à côté

PRÉPARATION

1. Mixer pois chiches, tahini, citron, ail, sel
2. Ajuster la consistance avec un peu d'eau
3. Servir avec les légumes et les amandes

Protéines végétales

Anti-oxydants ✓



Energy balls cacao-datte-noix

20 min

INGRÉDIENTS

- 10 dattes Medjool
- 80 g de noix trempées
- 2 c.à.s de cacao brut
- 30 g de graines de chia
- Noix de coco râpée pour rouler

PRÉPARATION

1. Mixer dattes et noix jusqu'à pâte collante
2. Incorporer cacao et graines de chia
3. Former des boules, rouler dans la noix de coco
4. Réfrigérer 30 min

Antioxydants ✓✓

Vegan ✓



Fromage de chèvre, noix & miel brut

2 min

INGRÉDIENTS

- 60 g de fromage de chèvre frais
- 30 g de noix trempées
- 1 c.à.c de miel brut (thym ou acacia)
- 1 galette de riz complet
- Poivre noir

PRÉPARATION

1. Tartiner la galette de fromage de chèvre
2. Disposer les noix dessus
3. Arroser de miel, poivrer

Protéines animales ✓

IG modéré



Orange + 85% chocolat + noisettes trempées

Express

Le goûter anti-inflammatoire par excellence — simple et efficace.

INGRÉDIENTS

- 1 orange ou 2 clémentines
- 2 carrés de chocolat noir 85% minimum
- 30 g de noisettes trempées
- Tisane (camomille, verveine...)

POURQUOI ÇA MARCHE

- Vitamine C de l'orange = absorption du fer des noisettes
- Flavonoïdes du chocolat noir = anti-inflammatoire
- Noisettes trempées = magnésium biodisponible

Anti-inflammatoire ✓

Magnésium ✓



Granola maison anti-oxydant

30 min four

INGRÉDIENTS (GRAND BATCH)

- 250 g de flocons d'avoine
- 100 g d'amandes + noix de cajou trempées et séchées
- 50 g de graines de chia
- 4 c.à.s d'huile de coco + 3 c.à.s de miel
- 2 c.à.s de cannelle
- Cranberries, myrtilles séchées

PRÉPARATION

1. Mélanger flocons, oléagineux secs, épices
2. Incorporer huile de coco fondue + miel
3. Étaler sur plaque, cuire 25 min à 160°C en remuant
4. Laisser refroidir, ajouter les fruits séchés

Batch cooking

10+ portions

✦✦ Servir avec skyr + fruits frais pour un goûter complet



Smoothie goûter banane-cacao-cajou

5 min

INGRÉDIENTS

- 1 banane congelée
- 200 ml de lait d'avoine
- 2 c.à.s de cacao brut
- 30 g de cajou trempées
- 1 c.à.c de graines de lin broyées
- 1 c.à.c de beurre d'amande

PRÉPARATION

1. Tout mixer jusqu'à consistance onctueuse
2. Consommer avec une tisane relaxante si c'est le goûter du soir

Magnésium ✓

Tryptophane ✓

✦✦ Ce smoothie riche en tryptophane et magnésium est idéal comme goûter vers 16h pour préparer le sommeil.

Conseils Pratiques

Pour tenir dans la durée et rendre ces habitudes automatiques.



Trempeage la veille = automatique

Préparez un petit pot d'oléagineux dans de l'eau chaque soir. Rincez le matin avant de manger.



Batch cooking du week-end

Préparez un grand pot de granola, des barres protéinées ou du pudding chia pour toute la semaine.



Congélateur = allié

Congelez des bananes mûres et des fruits rouges. Toujours prêts pour smoothies et muffins.



Régularité avant perfection

Manger à heures fixes stabilise le cycle circadien. Même un goûter simple est mieux que rien.



Lin broyé dans tout

1 c.à.c de lin broyé dans le smoothie, le porridge, les gaufres : oméga-3 invisible et indolore.



Tisane le soir pour le goûter tardif

Camomille, verveine ou tilleul avec les oléagineux et un fruit = goûter parfait pour préparer le sommeil.

Ce guide s'inscrit dans une approche globale du bien-être. Associez ces habitudes alimentaires à une bonne hygiène de sommeil pour des résultats durables.