

HEALTHY BREAKFAST

EBOOK OFFERT PAR WORKING_FIT_MOM
EDITION AOUT 2021



WORKING_FIT_MOM FITNESS PROGRAM



QUI SUIS JE ?

HELLO!

SI TU ES EN RECHERCHE
D'INSPIRATION POUR DES PETITS
DEJEUNERS SAINS RAPIDES ET
FACILES A PREPARER , CET
EBOOK EST FAIT POUR TOI

J'E PARTAGE AVEC TOI MES 5
RECETTES FAVORITES ,
DELICIEUSES ET NUTRITIVES A LA
FOIS, MAIS SURTOUT RAPIDES OU
QUE TU PEUX BATCHCOOKER A
L'AVANCE ET METTRE AU
CONGELATEUR

ALORS TU ES PRET(E) A REGALER
TES PAPILLES ?

ON Y VA !

MAIS AVANT CA , PERMET MOI DE ME
PRESENTER .

JE SUIS SIHAM ALIAS WORKING_FIT_MOM
SUR INSTAGRAM , SI TU NE ME SUIS PAS
ENCORE VA VITE CLIQUER SUR FOLLOW :)

J'AIME BIEN ME DEFINIR COMME UNE
ANCIENNE FLEMMARDE ABSOLUE
RECONVERTIE EN JUNKIE DU SPORT A MES
TRENTAINES.

EN EFFET, UN PETIT DECLIC A 32 ANS M'A
POUSSEE A ADOPTER UN MODE DE VIE PLUS
SAIN POUR PERDRE MES KG EN TROP ET
PRENDRE SOIN DE MA SANTE PHYSIQUE ET
MENTALE, ET CE A TRAVERS UNE
ALIMENTATION PLUS SAIN ET UNE
ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE

DEPUIS, JE ME SUIS DONNEE POUR MISSION
DE VIE DE MOTIVER LE PLUS GRAND
NOMBRE A ADOPTER LE HEALTHY LIFESTYLE .

QU'EST CE QU'UNE ALIMENTATION SAINE?

Avant de partager quelques recettes avec toi, parlons des bases du Healthy Lifestyle

Comme son nom l'indique, il s'agit d'un mode de vie et non pas d'un régime à courte durée, lorsqu'on parle d'alimentation saine, on parle d'une alimentation **riche et équilibrée** où aucun groupe d'aliments n'est mis de côté.

il existe 3 grands groupes d'aliments appelés **les Macronutriments**

- **GLUCIDES** ou CARBS et c'est ce que tu trouveras essentiellement dans les féculents, les pâtes et riz ou les fruits
- **LIPIDES** ou FATS que tu trouveras dans les oléagineux , huiles et beurres, Avocat ou certains poissons gras comme le saumon
- **PROTEINES** qu'elles soient animales ou végétales elles sont essentielles pour maintenir tes muscles

Une alimentation saine prendra également en compte les **Micronutriments : Vitamines et minéraux** d'où l'importance de manger varié pour profiter des bienfaits de tous les aliments que la nature a à nous offrir.

Maintenant que nous avons posé les bases , parlons recettes de petits déjeuners complets pour démarrer la journée de bon pied.

OVERNIGHT PORRIDGE

Le petit déjeuner le plus simple à réaliser et qui te prendra le moins de temps est bien le porridge.

Tu peux également l'emporter à manger au bureau ou même sur la route (si ce n'est pas toi qui conduis bien sur)

Dans un pot à couvercle met 30 gr d'avoine et 10 gr de Chia et 5 CAS d'eau , referme ton pot et met le au frais le soir avant d'aller te coucher .

le lendemain, rajoutes y du fromage frais (type perly nature) un fruit de ton choix coupé en morceaux , du beurre d'oléagineux et c'est prêt.



VALEURS NUTRITIONNELLES

Petit déjeuner	406
Glucides 46 g · Lipides 15 g · Protéines 17 g	
flocons avoine avoine, 30,0 g	107
chia seeds your karma foods, 10 gramme	45
Fromage Frais Nature Perly (Jaouda), 100,0 g	101
Medium Nectarine Medium Nectarine, 1,0 Nectarine	60
Kiwi Asda, 70,0 g	36
Bio Kitchen Organic Peanut Butter Smooth Clearspring, 10,0 gram	57

HEALTHY PANCAKES

Dans un bol mélange
30gr de farine d'avoine (ou flocons mixés) une pincée de levure à gâteau
1/2 banane écrasée
1 oeuf et 3 CAS de lait

Fais ensuite cuire ta pâte sur une poêle bien chaude huilée à l'aide d'un pinceau ou d'un papier absorbant légèrement imbibé

Tu peux également préparer une grande quantité et les conserver au congélateur

Au moment de servir, laisse libre court à ton imagination pour le Topping : fruits, oléagineux, beurre de cacahuètes , sirop d'agave ...



VALEURS NUTRITIONNELLES

Petit déjeuner	314
Glucides 51 g · Lipides 9 g · Protéines 11 g	
flocons avoine avoine, 30,0 g	107
Oeufs oeufs, 1,0 oeuf	70
Lait Entier P, 20,0 gr	15
Levure Chimique Alsa, 1,0 gr	2
Agave Syrup Natur Green, 5,0 gram	15
Une banane Banane, 1,0 fruit (120g)	105

BOWL CAKE

Je dirais que le bowl cake est le pancake de la flemme , au lieu de sortir ta poêle, il te suffira de mélanger tous tes ingrédients dans un bol et le mettre ensuite au microondes pour 1min30 environ.

Dans un bol mélange

30gr de farine d'avoine (ou flocons mixés) ou 30 gr de farine complète

une pincée de levure à gâteau

1 œuf et 3 CAS de lait

pour une version plus gourmande tu peux rajouter 1 CAC de poudre de cacao (sans sucre)

Après cuisson, reverse ton bol dans une assiette pour servir

Encore une fois laisse libre court à ton imagination pour le Topping :

fruits, oléagineux, beurre de cacahuètes , sirop d'agave, ou même un carré de chocolat noir 70% ...



VALEURS NUTRITIONNELLES

Petit déjeuner 275

Glucides 26 g · Lipides 13 g · Protéines 12 g

flocons avoine
avoine, 30,0 g 107

Oeufs
oeufs, 1,0 oeuf 70

Lait Entier
P, 20,0 gr 15

Levure Chimique
Alsa, 1,0 gr 2

Cacao Vanhouten
Vanhouten, 5,0 gr 18

Chocolat Noir 70%
Lindt, 1,0 squares (10 g) 53

Framboises
Costco, 20,0 g 10

SAVORY TOASTS

Encore un petit dej rapide à faire, simple et rassasiant pour tenir une bonne matinée de boulot.

Deux tranches de pain toastées, de préférence complet ou Multicéréales

Une tartinade de ton choix : Avocat écrasé, Fummus ou Fromage

Un Topping protéiné : des œufs , du saumon fumé ...

Et le tour est joué

Mes préférés restent indéniablement l'Avocado Toast et le Egg toast



VALEURS NUTRITIONNELLES

Petit déjeuner	407
Glucides 37 g · Lipides 18 g · Protéines 22 g	
pain multicereales Harrys, 2,0 tranches	224
Avocat (Ciqual) Avocat Fruit, 30,0g	47
Saumon fumé Saumon atlantique fumé, 30,0 gramme	51
fromage frais jebli, 10,0g	15
Oeuf 53,0 g	70

GRANOLA HEALTHY

Excellente source d'énergie pour un petit déjeuner sain, le Granola se conserve très bien, idéalement dans un bocal en verre hermétique, le granola saura agrémenter tous tes bols matinaux, avec un smoothie ou simplement du yaourt, ou même du lait.

2 poignées de flocons d'avoine

Une poignée de graines mélangées(Sésame, Tournesol, Courge, Chia...)

Une poignée d'oléagineux au choix (Amandes, Cajou, Noix, Noix de pécan ...)

1 CAS de Miel

2 CAC de poudre de cacao ou de cannelle si tu le souhaites

Mélanges le tout avant de l'étaler sur une plaque recouverte de papier cuisson

A faire cuire 20 min à 180°

Après cuisson tu peux y ajouter des raisins secs, des abricots ou autre fruit sec de ton choix



VALEURS NUTRITIONNELLES

flocons avoine avoine, 30,0g	107
Graine De Chia Mattison, 5,0 g	26
Graine de tournesol Maître prunille, 5,0 g	25
Graine De Courge Ok Ok Courge, 5,0gr	32
Amandes Amande, 10,0 gram	58
1 Noix Noix, 10,0 Grammes	66
Abricot secs Abricots secs, 10,0 gramo	24

A TOI DE JOUER!

J'espère que cet e-book t'a plu et qu'il te sera utile pour te préparer des petits Déjeuners Healthy , savoureux et nutritifs

N'hésite pas à me faire part de tes appréciations et à me suivre sur Instagram

[@working_fit_mom](#)

A très vite pour de nouvelles recettes saines, équilibrées et surtout express.

Siham aka [@Working_Fit_mom](#)

