



Petits déjeuners équilibrés

Ce sont des questions qui reviennent souvent en consultation : que manger au petit-déjeuner ? Peut-on sauter le petit dej ? Comment varier ses petits-déjeuners pour ne pas se lasser ?

Je vous donne mes conseils de diététicienne pour un déjeuner complet et sain, qui s'adapte à votre quotidien et votre rythme de vie. En bonus, retrouvez mes idées et mes exemples de petits déjeuners équilibrés !

L'importance du petit-déjeuner

Le petit-déjeuner est souvent présenté comme le repas le plus important de la journée. Il permet de recharger les batteries après le jeûne nocturne, d'améliorer la concentration et d'éviter les fringales en matinée. Toutefois, il n'est pas indispensable pour tout le monde : certaines personnes peuvent le décaler ou le fractionner selon leur rythme biologique et leurs habitudes alimentaires.

Faut-il vraiment éviter de sauter le petit-déjeuner ?

Contrairement aux idées reçues, sauter le petit-déjeuner n'est pas forcément mauvais. Ce qui importe, c'est d'éviter les fluctuations de glycémie et les fringales qui mènent à des grignotages impulsifs.

Plusieurs options sont possibles :

- Le petit-déjeuner en une seule prise : si l'on a le temps et l'appétit, prendre un repas complet et équilibré le matin reste l'option idéale.
- Le fractionnement : répartir l'apport sur la matinée (ex. : une boisson et des oléagineux au réveil, puis un repas plus consistant en arrivant au travail, par exemple).
- Le décalage : pour s'adapter à un rythme de vie particulier, notamment pour les personnes en horaires atypiques. Cette astuce peut aussi s'appliquer si vous n'avez pas l'habitude ou le temps de déjeuner le matin. Prendre un petit-déjeuner "tardif" peut être une bonne solution, à condition d'adapter ensuite vos horaires sur la journée.

La composition idéale d'un petit-déjeuner équilibré

Les macronutriments : protéines, lipides, glucides

- Les protéines sont essentielles pour le bon fonctionnement de notre corps. Elles permettent la construction et la réparation des tissus corporels, la production d'enzymes et d'hormones, et jouent un rôle clé dans la gestion de la faim en favorisant la satiété. Un apport suffisant en protéines dès le matin permet de stabiliser la glycémie et d'éviter les fringales. Sources : œufs, yaourt grec, fromage blanc, tofu, viande maigre, oléagineux (amandes, noix), graines (chia, tournesol).
- Les lipides sont essentiels au bon fonctionnement du cerveau, à la production d'hormones, et à l'absorption des vitamines liposolubles (A, D, E, K). Ils fournissent également une source d'énergie durable et contribuent à la satiété. Les acides gras oméga-3, présents dans certains lipides, sont particulièrement bénéfiques pour la santé cardiaque et cérébrale. Sources : avocat, huile d'olive, noix, graines de chia, beurre d'amande, poissons gras (saumon, maquereau), fromage.
- Les glucides fournissent l'énergie nécessaire au fonctionnement du corps, en particulier du cerveau et des muscles. Choisir des glucides complexes, à index glycémique bas ou modéré, permet de libérer l'énergie lentement et d'éviter les pics de glycémie qui mènent à des fringales. Ils favorisent aussi une digestion lente et prolongent la sensation de satiété. Sources : flocons d'avoine, pain complet, quinoa, patate douce, fruits frais (banane, pomme), légumes.

Les micronutriments à ne pas négliger :

Fibres

Les fibres jouent un rôle clé dans la digestion, facilitant le transit intestinal et contribuant à une bonne santé intestinale. Elles aident également à réguler la glycémie en ralentissant l'absorption des glucides, et prolongent la satiété.

Sources : flocons d'avoine, fruits (pomme, poire), légumes (brocoli, épinards), graines de chia, légumineuses.

Vitamines et minéraux

- Magnésium : essentiel à la fonction musculaire et nerveuse, il joue également un rôle dans la gestion du stress.
- Sources : cacao, amandes, légumes verts.
- Fer : important pour le transport de l'oxygène dans le sang et pour éviter les carences, particulièrement pour les femmes.
- Sources : graines de courge, lentilles, épinards.
- Vitamines du groupe B : elles aident à convertir les aliments en énergie et sont essentielles au bon fonctionnement du système nerveux.
- Sources : céréales complètes, banane, avocat, légumes à feuilles vertes.

Idées de petits-déjeuners équilibrés

Sucré :

- Porridge d'avoine avec lait végétal, graines de chia, noix, fruits rouges.
- Bowl cake à base de flocons d'avoine, fruits frais ou surgelés, graines
- Yaourt grec / skyr / yaourt nature ou fromage blanc avec granola maison, purée d'amandes, morceaux de pomme.
- Pain complet avec miel d'acacia, fromage blanc, rondelles de banane.
- Tartines de pain complet ou biscottes avec beurre, confiture allégée.
- Un bol de céréales type corn flakes sans sucres ajoutés avec lait (demi-écrémé ou végétal) ou yaourt / fromage blanc nature

Salé :

- Œufs brouillés avec avocat, pain complet.
- Fromage blanc salé et poivré, noix, tranches de pain au levain.
- Tartine de houmous, graines germées sur pain complet.
- Tranche de jambon ou de fromage avec du pain complet ou biscottes
- Omelette nature ou aux légumes + pain complet ou biscottes
- Petit déjeuner salé : légumineuses, œuf au plat, pain complet

Index glycémique bas / modéré :

- Pancakes à la farine de sarrasin accompagnés de fruits frais comme des baies ou des tranches de banane.
- Omelette aux légumes (épinards, poivrons, champignons) avec une touche de fromage de chèvre ou de feta.
- Bol de yaourt nature avec des flocons d'avoine, des graines de chia et des fruits de saison.
- Toast de pain complet avec avocat, œuf poché et quelques graines de courge.
- Muffins à la farine complète et aux noix, accompagnés de tranches de pomme ou de poire.

➔ Ajoutez à ces idées une boisson (café, chicorée, infusion ou thé, verre d'eau, jus de fruits sans sucres ajoutés...) pour réhydrater votre corps après la coupure nocturne. Vous pouvez même prendre votre boisson en premier pour stimuler votre métabolisme, réguler la sensation de faim. Pour les fruits (fruit frais, compotes et jus de fruits sans sucres ajoutés...) ils peuvent se prendre en collation matinale (si vous n'avez pas de souci de glycémie), avec quelques oléagineux par exemple. Mais je recommande souvent de les intégrer directement au petit-déjeuner, selon votre rythme de vie et votre appétit.



Recettes : petits déjeuners

Porridge d'avoine avec lait végétal, graines de chia, noix et fruits rouges :

- 40g de flocons d'avoine
- 200ml de lait végétal (amande, soja, avoine...)
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 poignée de fruits oléagineux (noix de pécan, noisettes ou amandes)
- Fruits rouges frais ou surgelés (framboises, myrtilles, fraises)

Dans une petite casserole, chauffez le lait végétal à feu moyen, puis ajoutez les flocons d'avoine en remuant bien pour éviter qu'ils ne collent. Laissez cuire à feu doux pendant 5 à 7 minutes, en remuant régulièrement jusqu'à ce que le mélange épaississe. Incorporez ensuite les graines de chia et poursuivez la cuisson pendant encore 2 à 3 minutes. Servez le porridge dans un bol et ajoutez les noix concassées ainsi que les fruits rouges par-dessus. Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter un peu de miel ou de sirop d'érable pour sucrer à votre goût.

Astuce : vous pouvez aussi opter pour la version "overnight porridge". Mélangez simplement les flocons d'avoine, le lait végétal et les graines de chia dans un bocal ou un récipient hermétique. Couvrez et laissez reposer au réfrigérateur pendant toute la nuit. Le matin, ajoutez les noix concassées et les fruits rouges avant de déguster. Vous pouvez le savourer froid ou à température ambiante.

Bowl cake flocons d'avoine, fruits, graines

- 40g de flocons d'avoine
- 1 œuf
- 100ml de lait végétal (amande, avoine, soja)
- 1 fruit au choix (banane, pomme ou fruits rouges)
- 1 cuillère à soupe de graines de chia ou de lin
- 1 cuillère à soupe de noix ou graines concassées (optionnel)

Mélangez tous les ingrédients dans un bol, puis écrasez le fruit choisi (par exemple, une banane) et ajoutez-le à la préparation. Faites cuire le tout au micro-ondes pendant 2 à 3 minutes à puissance moyenne, en fonction de la puissance de votre appareil, jusqu'à ce que le centre soit bien cuit et que le dessus soit légèrement doré. Vérifiez la cuisson : le bowl cake doit être ferme et cuit à l'intérieur. Avant de servir, vous pouvez ajouter un peu de yaourt nature ou une poignée de fruits frais sur le dessus pour encore plus de gourmandise.

Avocado Toast (Œufs brouillés avec avocat, pain complet)

- 2 œufs
- 1 avocat mûr
- 1 tranche de pain complet
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Faites griller la tranche de pain complet. Pendant ce temps, chauffez une poêle et faites cuire les œufs brouillés à feu moyen, en les salant et poivrant selon votre goût. Pendant que les œufs cuisent, coupez l'avocat en deux, retirez le noyau et écrasez la chair avec une fourchette. Étalez l'avocat écrasé sur la tranche de pain grillé, puis ajoutez les œufs brouillés par-dessus. Pour plus de saveur, vous pouvez finir avec un peu de poivre ou des herbes fraîches comme du basilic ou de la coriandre.

Avocado Toast avec fromage frais et saumon fumé

- 1 tranche de pain complet
- 1 avocat mûr
- 2 cuillères à soupe de fromage frais (type cottage cheese)
- 2-3 tranches de saumon fumé
- Un peu de citron (facultatif)
- Sel et poivre
- Quelques herbes fraîches (ciboulette ou aneth)

Faites griller la tranche de pain complet. Pendant ce temps, écrasez l'avocat dans un bol avec une fourchette, puis ajoutez un peu de sel, de poivre et, si vous aimez, un filet de jus de citron pour plus de fraîcheur. Étalez le fromage frais sur la tranche de pain grillé, puis ajoutez l'avocat écrasé par-dessus. Disposez les tranches de saumon fumé sur le dessus et garnissez avec des herbes fraîches hachées, comme de la ciboulette ou de l'aneth, ainsi qu'un peu de poivre pour plus de saveur.

Pancakes à la farine de sarrasin

- 100g de farine de sarrasin
- 1 œuf
- 150ml de lait végétal (amande, soja ou avoine)
- 1 cuillère à soupe de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable ou de miel (facultatif)

Dans un bol, mélangez la farine de sarrasin, la levure chimique et le sel. Dans un autre récipient, fouettez l'œuf avec le lait végétal. Versez le mélange liquide dans le mélange sec et fouettez jusqu'à obtenir une pâte lisse. Faites chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen et versez une petite quantité de pâte pour chaque pancake. Faites cuire chaque pancake pendant 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et légèrement gonflés. Servez avec des fruits frais, du sirop d'érable ou une touche de yaourt nature pour encore plus de gourmandise.

Muffins à la farine complète et aux noix

- 150g de farine complète
- 1 œuf
- 100ml de lait végétal
- 50g de noix concassées (noix de pécan, noisettes ou amandes)
- 1 cuillère à soupe de levure chimique
- 1 cuillère à soupe de miel d'acacia, sucre de coco ou sirop d'avoine

Préchauffez votre four à 180°C et huilez légèrement des moules à muffins ou tapissez-les de caissettes en papier. Dans un grand bol, mélangez la farine complète, la levure chimique et les noix concassées. Dans un autre récipient, battez l'œuf, puis ajoutez le lait et le miel si vous souhaitez sucrer. Versez le mélange liquide dans le mélange sec et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Répartissez la pâte dans les moules à muffins, en remplissant chaque caissette à environ 2/3 de sa capacité. Faites cuire au four pendant 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que les muffins soient dorés et qu'un cure-dent inséré en ressorte propre. Laissez refroidir avant de servir.