



QUELQUES IDÉES DE **PETIT DÉJEUNER** — POUR PERDRE DU POIDS —



- 
- 03** #1 L'importance du petit déjeuner
 - 04** #2 Le petit déjeuner équilibré : la clef pour mincir
 - 05** #3 Les 5 aliments pour un petit déjeuner réussi
 - 06** #4 Les aliments à bannir d'un petit déjeuner
 - 07** #5 Top 3 des fruits perte de poids
 - 08** #6 Top 3 des fruits hypocaloriques
 - 09** #7 Recette : le smoothie bowl
 - 11** #8 Recette : le smoothie fraise/banane
 - 13** #9 Recette : muffins aux amandes et framboises
- 

SOMMAIRE





01

L'IMPORTANCE DU PETIT DÉJEUNER

Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée. Il permet de faire le plein d'énergie pour réveiller son corps et se préparer à la journée qui nous attend.

Une mauvaise alimentation dès le matin à notre réveil peut avoir de grosses répercussions sur notre poids. Ce repas va rythmer la journée et donner la marche à suivre à notre organisme sur les apports nutritionnels attendus.





02

LE PETIT DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ : LA CLEF POUR MINCIR

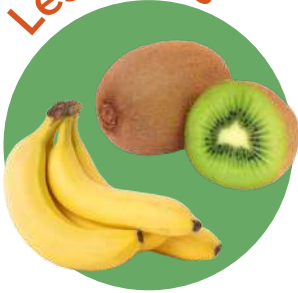
La clef pour maigrir au petit déjeuner est de manger équilibré. Il faut pouvoir apporter au corps autant de nutriments que possible. C'est primordial pour réveiller le corps qui n'a rien ingéré pendant plusieurs heures.

Manger varié et équilibré au petit déjeuner va permettre deux avantages très importants. Le premier va être d'avoir une sensation de satiété pour la journée. En effet, il est courant d'avoir faim avant l'heure du midi ou en milieu d'après-midi. La cause est très souvent liée à une mauvaise alimentation matinale.

Le deuxième avantage d'adopter une alimentation équilibrée au petit déjeuner c'est de se faire plaisir ! En diversifiant son alimentation, vous allez pouvoir goûter et découvrir plein de saveurs différentes.

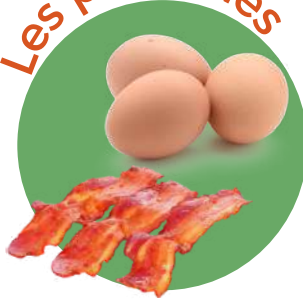
LES 5 ALIMENTS POUR UN PETIT DÉJEUNER RÉUSSI

Les fruits



Manger un fruit à chaque petit déjeuner est fortement conseillé pour apporter au corps des éléments nutritifs naturels

Les protéines



Les protéines sont essentielles pour maigrir. Elles permettent une sensation de satiété et ont un effet brûle-graisses

Les lipides



Les lipides servent à transporter les nutriments. De plus, elles aident à accélérer le métabolisme des graisses

Les fibres



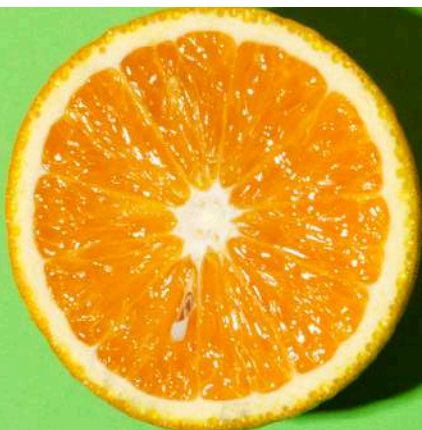
Consommer des fibres est très important. Elles permettent une meilleure absorption des graisses et régule le transit intestinal

Les boissons chaudes



Prendre un verre d'eau et une boisson chaude aident le corps à se réveiller le matin. Grâce au thé vous pouvez diversifier les goûts

!



04

LES ALIMENTS À BANNIR D'UN PETIT DÉJEUNER

Quand on veut prendre des bonnes habitudes pendant le repas du petit déjeuner, il faut éviter certains aliments. Souvenez vous d'une chose : le sucre est votre pire ennemi durant ce repas.

Le sucre



Le sucre est à bannir le plus possible pendant le petit déjeuner. Il risque de provoquer des pics d'insuline et de ne pas vous rassasier pour la journée.

Les viennoiseries



Riches en beurre, en sucre et en acides gras transformés, les viennoiseries ne sont pas bonnes du tout à consommer le matin. Consommez cet aliment de manière très occasionnelle !

Les produits industriels



Les biscuits et produits industriels et transformés sont remplis de produits chimiques. Concentrez vous sur des produits sains et naturels faits maison qui auront des apports nutritionnels.



05

TOP 3 DES FRUITS PERTE DE POIDS



Le citron est excellent. Il aide à la digestion des aliments grâce à son acide citrique.



La pomme est un des meilleurs fruits pour mincir. Les flavonoïdes qu'elle contient vont avoir un effet de combustion des graisses.



Elle a des bienfaits nutritionnels pour accélérer la combustion du gras au niveau du ventre. Elle a également un pouvoir anti-oxydant très fort.



06

TOP 3 DES FRUITS HYPOCALORIQUES (QUI COMPORTE PEU DE CALORIES)



La pastèque



La pastèque (30 kcal/100g) est majoritairement composée d'eau. Elle est aussi riche en magnésium, vitamines A et B.



La framboise



La framboise (35 kcal/100g) est un excellent fruit à consommer en saison. C'est un anti-oxydants puissant riche en vitamines C !



L'orange



L'orange (40 kcal/100g) est un des fruits les plus consommés au petit déjeuner. Et à raison ! Veillez à bien le consommer sous forme de fruits frais pour sa teneur en vitamines C.

07

RECETTE : LE SMOOTHIE BOWL



Cette idée de petit déjeuner équilibré est une excellente recette à ajouter à votre liste ! La banane et le kiwi qui composent ce bowl vont permettre un apport en vitamines, en fibres et des vertus rassasiantes jusqu'au prochain repas.

On accompagne ce smoothie de quelques oléagineux pour les bons lipides afin de bénéficier d'un petit déjeuner très complet.



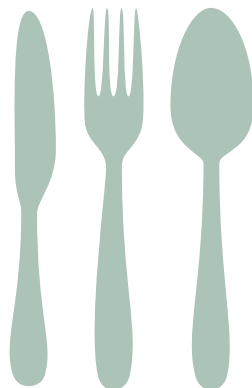


INGRÉDIENTS

- Une 1/2 banane
- Un kiwi
- Une poignée de chou kale
- 50g de fromage blanc 20%
- Un peu de lait
- Une cuillère à soupe de flocons d'avoine, graines de chia, amandes et des graines de courge

PRÉPARATION

- Mixez tous les ingrédients sauf les graines et les oléagineux.
- Ajoutez un peu de lait si le mélange est un peu épais.
- Versez les flocons d'avoine, graines de chia, amandes et des graines de courge sur le dessus pour le côté croquant et protéiné.
- Dégustez !



08

RECETTE : SMOOTHIE FRAISE/BANANE



Ce smoothie riche en protéines est un petit déjeuner pour maigrir. Très rapide à faire, il va vous donner de l'énergie pour votre journée !

En plus d'être délicieux, les fruits présents ainsi que les flocons d'avoines vont permettre de perdre du poids et de combler la sensation de faim.

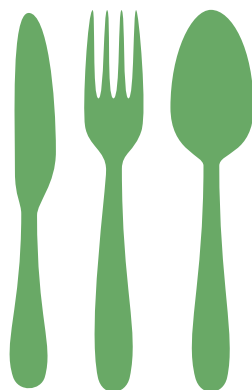


INGRÉDIENTS

- 8 fraises
- 1 banane
- 30g de flocons d'avoine
- 30 cl de lait d'avoine

PRÉPARATION

- Épluchez la banane et la couper en rondelles
- Équeutez les fraises et les couper en quatre
- Placez les fruits et les flocons d'avoine dans le mixeur et mixer le tout
- Placez maintenant le lait d'avoine et mixer de nouveau
- Dégustez le smoothie !



09

RECETTE : MUFFINS AUX AMANDES ET FRAMBOISES



Bonne nouvelle ! Voici un petit déjeuner gourmand qui saura ravir petits et grands !

Les amandes sont une grande source de fibres alimentaires et de protéines ce qui fait de ce muffin un excellent coupe-faim jusqu'au déjeuner.

Accompagné de framboises riches en antioxydants et de lait de soja apportant des propriétés nutritives conséquentes, ces muffins vous régaleront à coup sûr !

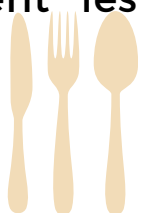


INGRÉDIENTS

- 2 tasses de farine de blé + épeautre
- 1 tasse d'amandes rôties et finement hachées
- 1 tasse de framboises fraîches
- 2 cuillères à soupe de germe de blé
- 1 cuillère à soupe de levure chimique
- 1 œuf
- ½ cuillère à café de sel
- 1 tasse de lait de soja (⚠ à éviter en cas de de de thyroïdite)
- ½ tasse de miel
- 3 cuillères à soupe d'huile de canola
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille

PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 200°C
- Mettre un peu d'enduit à cuisson dans un moule à muffins d'une capacité de 12 à 16
- Dans un grand bol, battre la farine, les amandes, le germe de blé, la levure chimique et le sel
- Dans un bol moyen, battre le lait, le miel, l'œuf, l'huile et la vanille
- Formez un puits au centre de la farine et versez la préparation au lait
- Remuez pour mélanger, puis incorporez délicatement les framboises
- Versez dans le moule à muffins
- Faites cuire 20 minutes
- Profitez de ce petit déjeuner gourmand !



EN BREF,

Le petit déjeuner est le premier repas de la journée, c'est d'ailleurs le plus important. L'avantage du petit déjeuner, c'est sa diversité : c'est à ce repas que vous allez le plus facilement pouvoir innover au niveau des goûts, des aliments, du sucré/salé...

En effet, il vous permet de très bien commencer la journée avec de bons apports nutritionnels. En revanche, il ne sera pas suffisant pour atteindre vos objectifs de perte de poids.

Le petit déjeuner est un des 4 repas principaux. Il faut donc étendre les bonnes habitudes sur toutes les prises alimentaires.

Chez Chief, nous proposons des programmes avec pour seul objectif : vous aider à atteindre votre poids idéal avec le rééquilibrage alimentaire. Pour ce faire, Chief vous livre vos 4 repas par jour : des plats sains et équilibrés, validés par un chef 2 étoiles. En outre, vous bénéficiez d'un suivi diététique tous les 15 jours ainsi que des cours de sports chaque semaine.

Découvrez les programmes minceur Chief sur www.chief.fr





LES PROGRAMMES

NOS FORMULES

Objectif : - **1 kg** par semaine



FORMULE TRAITEUR

Dès **29€** la semaine

[VOIR LA FORMULE](#)



FORMULE CLASSIQUE

Dès **49€** le mois

[VOIR LA FORMULE](#)



PACK DÉCOUVERTE

39,60€ le pack de 6 plats

[VOIR LE PACK](#)

[VOIR TOUS LES PROGRAMMES](#)



Perte de poids constatée de 1kg par semaine



Des plats revus par un chef deux étoiles



Livrés gratuitement chez vous



Un régime facile à suivre



Pas d'effet yoyo

[DÉMARRER MON PROGRAMME](#)

