



Votre guide pour

Un déjeuner équilibré

Bonus : 5
recettes de
déjeuner

Ce contenu n'est pas destiné à remplacer un avis médical professionnel, un diagnostic ou un traitement. Demandez toujours l'avis de votre médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié pour toute question que vous pourriez avoir concernant un problème de santé.

Comment créer un déjeuner équilibré

Entre les horaires de travail, les longs trajets et la sortie de l'école, vous vous sentez pressé chaque matin ? Cette agitation matinale signifie-t-elle que votre déjeuner se résume à ce que vous pouvez attraper en sortant ? Ou peut-être que vous ne prenez carrément pas le déjeuner ?

Si cela vous semble familier, vous n'êtes pas seul. Environ 1 adulte sur 7 saute le déjeuner chaque jour. Mais des recherches ont montré que les personnes qui sautent le déjeuner ont tendance à consommer plus de calories, de graisses saturées et de sucres ajoutés tout au long de la journée. Elles manquent également de nutriments essentiels comme l'acide folique, le calcium, le fer et les vitamines C et D.

La bonne nouvelle, c'est que manger un déjeuner sain ne doit pas être difficile ou prendre du temps. Nous partageons avec vous des moyens simples pour obtenir le déjeuner sain que vous recherchez.

Pour préparer un déjeuner sain, il faut trouver un équilibre. Optez pour un mélange de glucides nourrissants, de protéines satisfaisantes et de graisses saines. Voici quelques options simples à garder à l'esprit :



Glucides

- Fruits : pomme, banane, bleuets, cerises, pamplemousse, mangue, pêche
- Grains entiers ou germés : pain, sarrasin, muffin anglais, avoine, tortilla, gaufres
- Légumes : asperges, brocoli, oignon, poivrons, épinards
- Produits laitiers faibles en gras : lait, fromage blanc, yogourt grec non sucré, kéfir, yogourt non sucré (ordinaire)

Remarque : la plupart des produits laitiers sont également une source de protéines.



Protéines

- Haricots
- Œufs et blancs d'œufs
- Saumon fumé/Lox*
- Tofu
- Saucisse de dinde*

*Si vous surveillez votre consommation de sel, gardez à l'esprit que ces aliments sont plus riches en sodium.



Les graisses

- Amandes
- Avocat
- Huile d'avocat
- Graines de chia
- Beurre de noix (arachide, amande, etc.)
- Huile d'olive
- Noix

5 conseils et astuces pour gagner du temps

S'il y a un moment de votre journée où vous essayez de gagner quelques minutes, c'est probablement le matin. Essayez ces conseils et astuces pour rendre vos matinées un peu plus faciles.



Préparez des lots à l'avance :

Gaufres, burritos, pancakes : les possibilités sont infinies. Au lieu de préparer une seule portion de gaufres, préparez-en quatre (ou plus) et congelez le reste pour les avoir sous la main lors des matins très chargés.



Préparez de tout ce dont vous aurez besoin :

Vous aimez les smoothies le matin ? Remplissez quelques sacs avec tous les ingrédients (bananes, glace, épinards, graines, etc.) et congelez. Le matin, versez un sac dans le mixeur avec le liquide de votre choix et le déjeuner est servi. Vous pouvez appliquer la même idée aux flocons d'avoine, aux garnitures et aux autres aliments du déjeuner.



Lavez et coupez à l'avance :

Si vous aimez les omelettes le matin, lavez et coupez vos légumes à l'avance. Cela vous fera gagner beaucoup de temps le matin. Un parfait aux fruits ? Lavez et coupez les fruits dont vous aurez besoin la veille.



Optez pour une alimentation sans cuisson :

Le déjeuner n'a pas besoin d'être chaud pour être sain. Un bol de céréales complètes avec du lait, un smoothie ou un yogourt et des fruits : toutes ces options regorgent de nutriments et ne nécessitent pas de temps (ni de fourneau) pour être préparées.



Aimez vos restes :

Vous pourrez les déguster le lendemain matin. Il vous reste du brocoli ? Coupez-le en morceaux et préparez-en une brouillade avec des œufs. Il vous reste de la sauce tomate des spaghetti de la veille ? Préparez une shakshuka en ajoutant des œufs et en la mettant au four.

Vous essayez de perdre du poids ? Évitez ces 4 erreurs courantes au déjeuner.

Prendre son déjeuner en étant distrait



Manger en voiture ou devant son ordinateur est une pratique courante, mais cela ne signifie pas que c'est bon pour la santé. Une étude récente a révélé que lorsque nous mangeons en étant distraits (par exemple en regardant la télévision, en conduisant ou en faisant défiler les pages de notre téléphone), nous consommons environ 15 % de calories en plus.

Boire du jus au lieu de manger des fruits entiers



Oui, les jus sont riches en vitamines et en minéraux, mais il leur manque un nutriment essentiel : les fibres. Or, ce sont elles qui nous rassasient plus longtemps. Elles ralentissent la digestion, ce qui favorise également la stabilité du taux de sucre dans le sang.

Sauter le déjeuner



Si vous sautez le déjeuner pour perdre du poids, cela pourrait avoir l'effet inverse. Une étude a révélé que prendre un déjeuner peut non seulement vous aider à perdre du poids, mais aussi à le maintenir. Bien entendu, ce que vous mangez a également de l'importance. Suivez les conseils de ce guide et essayez nos recettes pour un déjeuner équilibré.

Manquer de protéines



Nos déjeuners ont tendance à être plus riches en glucides et moins riches en protéines. Mais les protéines nous rassasient. Essayez de consommer 20 à 30 grammes de protéines au déjeuner pour répartir votre apport tout au long de la journée.

5 recettes de déjeuner ↘



Smoothie au thé vert, à la mangue et à l'ananas

Ingrédients

235 ml de thé vert infusé,
réfrigéré ou à température
ambiante

120 ml de lait d'amande à la
vanille non sucré

1/2 tasse de yogourt grec
nature faible en gras ou sans
gras

1/2 tasse de morceaux de
mangue surgelés

1/2 tasse de morceaux d'ananas
(frais ou en conserve dans leur
propre jus)

3 tasses de pousses d'épinards

1 cuillère à soupe de miel

6 moitiés de noix

Préparation

Donne : 1 portion

Temps de préparation : 5 minutes

Dans un mélangeur, réduisez en purée les ingrédients (sauf les noix) jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajoutez de la glace pour une consistance plus épaisse si désiré. Dégustez avec des noix à côté pour un déjeuner plus équilibré.

Valeur nutritionnelle par portion

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
376	14 g	2 g	201 mg	11 mg	51 g	6 g	42 g	20 g	770 mg



Scramble de haricots noirs et d'œufs pour le déjeuner

Ingrédients

½ tasse de poivrons rouges
tranchés
¼ tasse d'oignon tranché
½ tasse de haricots noirs en
conserves, rincés et égouttés
¼ c. à café de poudre de chili
Sel et poivre au goût
1 c. à café d'huile d'olive
1 œuf entier, battu
2 blancs d'œufs battus
1 tasse de jeunes pousses
d'épinards
2 c. à soupe de fromage cheddar
râpé à 2 % de matières grasses

Préparation

Donne : 1 portion

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Faites revenir les poivrons, l'oignon, les haricots, la poudre de chili, le sel et le poivre dans l'huile pendant 4 à 5 minutes. Ajoutez les œufs, les épinards et le fromage et laissez cuire encore 2 à 3 minutes.

Valeur nutritionnelle par portion

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
292	10 g	3 g	406 mg	166 mg	28 g	11 g	4 g	23 g	1,939 mg



Pancakes de courgettes aux noix de pécan et aux épices

Ingrédients

⅓ tasse de mélange à pancakes
aux grains entiers préparé
⅓ tasse de courgettes râpées
⅓ tasse de carottes râpées
2 cuillères à soupe de pacanes
hachées
½ cuillère à café d'épices pour
tarte
Spray de cuisson
1 cuillère à café de sirop d'érable

Préparation

Donne : 1 portion

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Mélangez la pâte, les courgettes, les carottes, les noix de pécan et les épices.

Vaporisez un spray de cuisson dans une poêle et faites cuire trois pancakes d'environ 10 cm de largeur. Arrosez-les légèrement de sirop.

Servez avec du bacon de dinde ou des saucisses à faible teneur en sodium (peut être végétarien), pour aider à compléter un repas équilibré.

Valeur nutritionnelle par portion

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
242	14 g	2 g	330 mg	32 mg	26 g	4 g	6 g	6 g	350 mg



Sandwich aux épinards et aux œufs

Ingrédients

1 cuillère à café d'huile d'olive
1 tasse d'épinards
1 œuf battu
Sel et poivre au goût
1 muffin anglais aux grains entiers, grillé
1 tranche de fromage suisse à teneur réduite en matières grasses

Préparation

Donne : 1 portion

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 4 minutes

Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites revenir les épinards pendant 1 minute. Ajoutez l'œuf, le sel et le poivre et laissez cuire encore 2 minutes. Mettez les épinards et l'œuf sur le muffin anglais avec une tranche de fromage suisse.

Valeur nutritionnelle par portion

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
329	15 g	4 g	444 mg	179 mg	32 g	5 g	4 g	20 g	367 mg



Bagel au fromage aux herbes et aux tomates

Ingrédients

½ tasse de fromage ricotta partiellement écrémé
2 cuillères à café de ciboulette fraîche hachée
2 cuillères à café de persil frais haché
2 cuillères à café de basilic frais haché
Une pincée de poivre noir
1 petit bagel aux grains entiers, grillé
1 tomate, coupée en tranches

Préparation

Donne : 1 portion

Temps de préparation : 5 minutes

Incorporez des herbes fraîches et du poivre noir au fromage. Étalez sur un bagel grillé et garnissez de tranches de tomates. Utilisez autant de tranches de tomates que vous le souhaitez sur le bagel, en consommant la tomate entièrement pour compléter un repas équilibré. Choisissez des produits à base de ricotta à faible teneur en sodium.

Valeur nutritionnelle par portion

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
333	12 g	6 g	373 mg	38 mg	39 g	7 g	9 g	22 g	327 mg