

# 7 petits-déjeuners IG bas anti-fringales

## Porridge pomme-amande (overnight oats ou chaud)



- 30 g de flocons d'avoine (non instantanés)
- 150 ml de lait végétal sans sucre (amande, soja)
- 1 c. à soupe de graines de chia
- ½ pomme râpée + cannelle
- 1 c. à café de purée d'amande complète

🕒 Préparation : 3 min la veille ou 5 min le matin (à feu doux)

## Tartines salées express



- 2 tranches de pain au levain (épeautre ou seigle)
- ½ avocat ou fromage frais de brebis
- 1 œuf dur ou œufs brouillés
- Graines de courge ou gomasio

🕒 Préparation : 5 min

## Smoothie rassasiant (végétarien ou vegan)



- 100 g de skyr ou tofu soyeux
- ½ banane + 1 poignée de fruits rouges
- 1 c. à soupe de graines de lin moulues
- 1 c. à café de purée de noisette
- Lait végétal sans sucre pour mixer

🕒 Préparation : 3 min

## Pudding de chia cacao-noisette



- 2 c. à soupe de graines de chia
- 150 ml de lait végétal sans sucre
- 1 c. à café de cacao pur non sucré
- 1 c. à café de purée de noisette
- Quelques framboises ou éclats de fèves de cacao

🕒 Préparation : la veille ( repos au froid 1 nuit)

## Galettes sarrasin & œuf



- 1 galette de sarrasin nature
- 1 œuf poêlé
- Légumes sautés ou crudités (selon saison)
- Huile d'olive ou ghee

🕒 Préparation : 5 à 7 min

## Yaourt protéiné aux fruits rouges & graines



- 150 g de skyr ou yaourt grec nature
- 1 poignée de fruits rouges (frais ou surgelés)
- 1 c. à soupe de graines de tournesol ou chia
- 1 c. à café de purée d'amande ou tahin
- Un soupçon de cannelle

🕒 Préparation : 2 min

## Petit-déj vegan salé express



- 2 tranches de pain complet au levain
- 2 c. à soupe de houmous nature
- Crudités (radis, roquette, concombre)
- Graines de tournesol ou sésame
- Filet d'huile de colza

🕒 Préparation : 3 min

## Recette pour une personne

### Astuce bonus :

Ajoute toujours une boisson chaude non sucrée (rooibos, thé vert, infusion) et commence ta journée par un verre d'eau tiède ou citronnée.