

# Petit Suisse avoine et fruits rouges



Recette pour 1 pers



13 G Prot/Pers



150 Kcal/Pers



Photo non contractuelle

## INGREDIENTS

2 Petits Suisses 0%  
Fruits rouges  
2 c.à.s Flocons d'avoine

## RECETTE :

1. Dans un verre verser les flocons d'avoine, puis ajouter les petits suisses
2. Ajouter les fruits rouges à la préparation

# Oeufs mollets et tartine complète



Recette pour 1 pers



15 G Prot/Pers



300 Kcal/Pers



Photo non contractuelle

## INGREDIENTS

2 Oeufs (oFR ou 1FR)

1/2 Tranche de pain complet

BJORG

1/2 cube Carré frais 0%

1 Fruit frais

## RECETTE :

NB : Vous pouvez préparer les oeufs la veille.

1. Faire bouillir de l'eau
2. Une fois l'eau bouillante, y plonger les oeufs pendant 5 à 6 min.
3. Option : Faites griller la 1/2 tranche de pain complet
4. Tartiner le pain complet avec le 1/2 cube de carré frais 0%
5. Égoutter les oeufs puis les éplucher.
6. Vous pouvez les couper sur la tartine pour faire couler le jaune ou les manger séparément selon vos goûts.
7. Ajouter à ça un fruit frais de votre choix

Bon appétit !

# SMOOTHIE Banane, Kiwi Avoine et oeufs au plat



Recette pour 1 pers



15 G Prot/Pers



300 Kcal/Pers



Photo non contractuelle

## INGREDIENTS

1 Banane  
1 Kiwi  
1 Yaourt 0% **ou**  
100g Petit Suisse 0%  
6 Amandes  
2 Oeufs

## RECETTE :

1. Dans un mixeur, mélanger la banane, le kiwi et le yaourt ou petit suisse
2. Mixer le tout pour former un smoothie
3. **ASTUCE** : Possibilité d'ajouter 1 ou 2 glaçons pour le boire frais
4. Préparer 2 oeufs au plat ou mollets (5 à 6 min dans l'eau bouillante)
5. Boire accompagné des amandes et des oeufs.

# TOAST œuf poché, saumon et avocat



Recette pour 1 pers



18 G Prot/Pers



400 Kcal/Pers



Photo non contractuelle

## INGREDIENTS

- 1 Tranche de pain complet
- 1 Œuf
- 1 tranche de saumon fumé
- 1/2 Avocat
- 1 trait de citron

## RECETTE :

1. Faites griller la tranche de pain complet
2. Faites un œuf poché » [\*\*CLIQUE ICI POUR VOIR UNE VIDEO "Faire un œuf poché"\*\*](#)



**Attention** : Il est possible de faire un œuf au plat (baveux de préférence) et de le déposer sur le toast.

3. Pendant ce temps, écrasez le 1/2 avocat à la fourchette
4. Sur la tranche de pain, tartinez l'avocat, ajoutez le saumon puis déposez l'œuf par dessus.
5. Pour finir ajoutez un trait de citron.

# Pancake avec fruits rouges




 Recette pour 1 pers  14 G Prot/Pers  400 Kcal/Pers



Photo non contractuelle

## INGREDIENTS

3 c.à.s Flocons d'avoine  
1/2 Banane  
1 Oeuf  
1 c.à.s Fromage blanc  
ou  
5cl de Lait  
+ 1 c.à.s de Miel  
ou  
Sirop d'Erable  
100g de fruits rouges  
1 c.à.c d'huile d'olive pour la  
cuisson

## RECETTE :

1. Dans un mixeur, mélanger 1/2 banane, les flocons d'avoine, l'oeuf et le lait ou le fromage blanc
2. Mixer puis faire un gros pancake dans une poêle (étaier un poil d'huile sur du sopalin)
3. Cuire environ 1 min de chaque côté
4. Une fois cuit, étaier le miel ou le sirop d'érable sur votre pancake, puis ajouter les fruits rouges.

BON APPÉTIT

# Bowlcake chocolat




 Recette pour 1 pers  15 G Prot/Pers  450 Kcal/Pers



Photo non contractuelle

## INGREDIENTS

40g Flocons d'avoine  
1 Oeuf  
1 Banane mûre  
5 Amandes concassées  
1 Carreau chocolat >70%  
3 càs de Lait de Soja  
1 c.à.c Levure ou  
Bicarbonate  
3 c.à.s Lait Ecrémé ou Soja  
1 càc de cacao sans sucre

## RECETTE :

1. Dans un bol, mélanger l'oeuf, les flocons d'avoine, le cacao, la levure et le lait
2. Mettre 1min au micro-onde
3. Mettre le carreau de chocolat au milieu de la préparation
4. Remettre au micro-onde pendant 1min30 - 2min
5. Démouler en retournant le bol au-dessus d'une assiette
6. C'est prêt !

# Bowlcake chocolat-banane




 Recette pour 1 pers  15 G Prot/Pers  500 Kcal/Pers



Photo non contractuelle

## INGREDIENTS

- 4 c.à.s Flocons d'avoine
- 1 Oeuf
- 3 c.à.s Lait ou lait de soja
- 1 c.à.c Levure ou Bicarbonate
- 1 Banane bien mûre
- 1 c.à.c Miel
- 2 Carreaux chocolat >70%

## RECETTE :

1. Dans un bol, écraser la banane
2. Puis mélanger avec l'oeuf, les flocons d'avoine, la levure, le lait et le miel
3. Couper les carreaux de chocolat en morceaux et les ajouter à la préparation
4. Une fois mélangé mettre 2min30 au micro onde
5. Démouler le bowlcake en retournant le bol sur une assiette

# Porridge aux Baies et Graines




 Recette pour 1 pers  19 G Prot/Pers  500 Kcal/Pers



Photo non contractuelle

## INGREDIENTS

40g de flocons d'avoine  
200 ml de lait d'amande (ou  
autre lait non sucré)  
1 poignée de baies fraîches  
(fraises, myrtilles,  
framboises...)  
1 c. à s. de graines de chia  
1 c. à s. de graines de lin  
moulues  
1 c. à c. de miel (optionnel)

## RECETTE :

1. Dans une casserole, mélanger les flocons d'avoine et le lait. Faire chauffer à feu moyen, en remuant fréquemment.
2. Une fois le porridge épaissi, retirer du feu.
3. Verser dans un bol, ajouter les baies, les graines de chia, les graines de lin et le miel si désiré.
4. Bonne dégustation

# Bowlcake protéiné

 Recette pour 1 pers  20 G Prot/Pers  400 Kcal/Pers



Photo non contractuelle

## INGREDIENTS

20g de Flocons d'avoine  
15g de poudre de Noisettes  
ou Amandes  
1 Œuf  
75g de Skyr ou petit suisse  
1 càs de Sirop d'érable  
1 Carré de chocolat >70%  
1g de levure chimique

## RECETTE :

1. Coupez le carré de chocolat en pépites
2. Mélangez tous les ingrédients dans un bol
3. Mettez-le 3min au micro onde
4. Démoulez dans une assiette et là vous avez 2 possibilités : Le manger chaud ou le placer au frigo au moins 30min pour le déguster froid

Pour plus de gourmandise vous pouvez ajouter une demi cuillère à soupe de beurre de cacahuètes sur le dessus de votre bowl cake démoulé. (+47 kcal / + 2 G Prot)

# BOWLCAKE Pomme, cannelle



Recette pour 1 pers



12 G Prot/Pers



350 Kcal/Pers



Photo non contractuelle

## INGREDIENTS

40g Flocons d'avoine  
1 Oeuf  
1 c.à.c de Miel  
1 Pomme  
1 c.à.c Levure ou  
Bicarbonate  
2 c.à.s Lait Ecrémé ou Soja  
1 Pincée de Cannelle

## RECETTE :

1. Dans un bol, mélanger l'oeuf, flocons d'avoine, le miel, la levure et le lait
2. Couper la moitié de la pomme en petits dés et l'intégrer au mélange puis saupoudrer de cannelle.
3. Mettre au micro-ondes au moins 2min30.
4. Une fois cuit, ajouter le restant de pomme découpé en lamelles par-dessus

Plus qu'à déguster :-)

# TORTILLA Œufs et avocat



Recette pour 1 pers



18 G Prot/Pers



450 Kcal/Pers



Photo non contractuelle

## INGREDIENTS

- 1 Tortilla Blé nature  
(sans conservateur)
- 2 Œufs
- 1 c.à.s SKYR ou Fromage  
Blanc 0%
- 1/2 Avocat
- sel / poivre

## RECETTE :

1. Faites cuire les œufs à la poêle (avec 1 c.à.c d'huile =40Kcal de plus) ou pochez-les.
2. Chauffez la tortilla 15sec au micro onde.
3. Etalez ensuite la c.à.s de SKYR dans la tortilla.
4. Une fois les œufs cuits déposez-les dans la par dessus le SKYR.
5. Ajoutez le 1/2 avocat coupé en fines tranches puis salez et poivrez selon vos goûts.

# Yaourt avoine aux fruits



Recette pour 1 pers



17 G Prot/Pers



480 Kcal/Pers



Photo non contractuelle

## INGREDIENTS

5 c.à.s Flocons d'avoine  
1 Yaourt 0% ou  
100g Fromage blanc 0%  
1/2 Pomme  
1/2 Banane  
~15 raisins secs  
10 Amandes  
1 c.à.c de miel

## RECETTE :

1. Dans un verre mélangez le yaourt, le miel et les flocons d'avoine
2. Découpez la 1/2 pomme et la 1/2 banane en petit morceaux puis ajoutez les à la préparation.
3. Accompagnez de raisins secs et d'amandes et c'est joué !

# Crêpes sarrasin à l'avocat, œuf et edam



Recette pour 1 pers



24 G Prot/Pers



540 Kcal/Pers



Photo non contractuelle

## INGREDIENTS

Pour la pâte à crêpes  
(pour 8 crêpes)

120g de farine de sarrasin  
2 Œufs BIO  
25cl d'eau

Pour la garniture (2 crêpes)

1/2 avocat  
2 Œufs BIO  
1 c.à.c d'huile d'olive  
40g d'Edam ou Gouda  
sel/ poivre

## RECETTE :

1. Dans un saladier, cassez les 2 œufs et mettez-y 1/3 de la farine.
2. Mélangez puis rajoutez l'eau en mélangeant jusqu'à homogénéiser la pâte.
3. Incorporez petit à petit le reste d'eau et de farine jusqu'à obtention d'une pâte lisse et fluide.
4. Taillez le 1/2 avocat en tranches fines
5. Faites cuire les 2 œufs à la poêle (baveux de préférence) avec 1 c.à.c d'huile
6. Dans chaque crêpe mettre un œuf, 1/4 d'avocat en tranches et 20g de fromage, salez et poivrez à votre convenance.

**Attention** : 2 crêpes = 1 personne = 500Kcal

# Yaourt Avoine, Kiwi et Chocolat



Recette pour 1 pers



14 G Prot/Pers



KCAL

400 Kcal/Pers



Photo non contractuelle

## INGREDIENTS

- 4 c.à.s Flocons d'avoine
- 1 Yaourt 0% ou
- 2 Petits Suisse 0%
- 1 c.à.s Miel/Agave/Erable
- 1 Carreau Chocolat >70%
- + 1 Kiwi ou fruit frais

## RECETTE :

1. Versez les flocons d'avoine dans une tasse ou un bol
2. Verser le yaourt (ou petits suisses) par dessus
3. Ajouter le miel ou sirop d'agave ou sirop d'érable selon vos goûts.
4. Accompagner d'un fruit et d'un carreau de chocolat noir
5. Option : Découper le fruit en petits morceaux et les ajouter par dessus

# Oeuf/Fromage et fruit



Recette pour 1 pers



24 G Prot/Pers



400 Kcal/Pers



Photo non contractuelle

## INGREDIENTS

2 Oeufs

30g d'Edam ou de Gouda

1/2 Tranche pain complet

Bjorg

1 Fruits frais

## RECETTE :

1. Cuire les 2 oeufs à la poêle ou en version mollet (5 à 6 min dans l'eau bouillante)
2. Faire griller ou non le toast de pain complet et y étaler le fromage
3. Accompagner d'un fruit frais.

# Yaourt protéiné



Recette pour 1 pers



20 G Prot/Pers



KCAL

230 Kcal/Pers



Photo non contractuelle

## INGREDIENTS

200g de Skyr

100g de fruits rouges

**ou** un fruit taillé en dés

1 c.à.s de Miel ou Sirop  
d'érable

## RECETTE :

1. Très simple et rapide le matin.
2. Mettez le Skyr dans bol.
3. Ajoutez les fruits rouges ou votre fruit préféré taillé en petits dés.
4. Ajoutez le miel.
5. Mélangez et dégustez.

# Le PANCAKE banane/avoine



Recette pour 1 pers



16 G Prot/Pers



400 Kcal/Pers



Photo non contractuelle

## INGREDIENTS

- 4 c.à.s Flocons d'avoine
- 1 Banane
- 2 Oeufs
- 1 c.à.s Fromage blanc 0% ou  
5cl de Lait
- + 1 c.à.s de Sirop d'Erable  
ou de Miel
- 1 Fruit frais

## RECETTE :

1. Dans un mixeur, mélanger 1/2 banane, les flocons d'avoine, l'œuf et fromage blanc.
2. Mixer puis faire un gros pancake dans une poêle (sans huile)
3. Une fois cuit, étaler le sirop d'érable (ou miel) et accompagner de la 1/2 banane restante.
4. Accompagner d'un fruit frais

# MIAM ô fruits + œufs



Recette pour 1 pers



23 G Prot/Pers



590 Kcal/Pers



Photo non contractuelle

## INGREDIENTS

- 1 Banane
- 1 c.à.c d'huile de colza  
(Huile BIO vierge extraite à froid)
- 5 Amandes
- 1 c.à.s de Graines de lin
- 1 c.à.c de Graines de tournesol
- 100g de Fruits rouges
- 1 Trait de citron
- + 3 Œufs BIO au plat
- 1 c.à.c d'huile d'olive

## RECETTE :

1. **La veille** : Broyez les amandes et les graines de lin et **faites les tremper toute la nuit.**
2. Le matin dans un bol, écrasez la banane avec une fourchette.
3. Ajoutez l'huile et émulsionnez jusqu'à ce que la banane ait absorbé l'huile.
4. Ajoutez les graines et les fruits rouges puis ajoutez un trait de citron.
5. Bien mélanger.
6. A manger accompagné de 3 œufs au plat cuit avec une c.à.c d'huile (baveux de préférence).

# L'english breakfast



Recette pour 1 pers



30 G Prot/Pers



KCAL

490 Kcal/Pers



Photo non contractuelle

## INGREDIENTS

- 3 Œufs BIO ou PLEIN AIR
- 1 c.à.c d'huile d'olive
- 1 Tranche de Jambon blanc
- 30g de Fromage au choix
- 1 Fruit au choix

## RECETTE :

1. Faites cuire vos œufs au plat avec 1 c.à.c d'huile d'olive.

**NB:** Les jaunes s'assimilent mieux quand ils sont crus (baveux).

2. Ajoutez les lamelles de jambon dans la poêle
3. Dégustez avec un morceau de fromage.
4. Accompagnez avec un fruit de saison que vous aimez.

# Le petit dej protéiné



Recette pour 1 pers



32 G Prot/Pers



KCAL

600 Kcal/Pers



Photo non contractuelle

## INGREDIENTS

1 Banane  
3 Œufs  
1 c.à.c d'huile d'olive  
100g de Skyr ou Fromage  
blanc 0%  
4 c.à.s de Flocons d'avoine  
1 c.à.c de Miel

## RECETTE :

1. Faites les 3 Œufs au plat avec la c.à.c d'huile (baveux de préférence).
2. Dans un bol, mélangez le SKYR, les flocons d'avoine et le miel.
3. Accompagnez ce petit déjeuner de champion avec une banane.

# Galette protéinée



Recette pour 1 pers



30 G Prot/Pers



700 Kcal/Pers



Photo non contractuelle

## INGREDIENTS

Pour la pâte:

1 Banane

4 Œufs BIO

50g de Farine de Sarrasin

Pour la garniture:

1/2 c.à.c d'huile de coco

2 c.à.s de Miel

## RECETTE :

1. Faites la pâte :
2. Mixez tous les ingrédients de la pâte dans un blinder.
3. Faites une galette dans une poêle avec 1/2 c.à.c d'huile de coco pour ne pas qu'elle accroche.
4. Faites cuire env. 1min de chaque côté.
5. Dégustez avec 2 c.à.s de miel