



POUR UN PETIT DEJ' ANTIDEPRESSION ANTIFRINGALE

- 1 protéine
- 1 graisse
- 1 hydrate de carbone complexe

Les quantités dépendent de votre poids. A vous de tester ce qui vous fait du bien.

Vous avez une fringale à 11h ? Vous pouvez augmenter votre petit déjeuner. Vous n'avez pas encore faim à 13h ? Vous pouvez diminuer les quantités.

Quelques idées :

- pain complet, beurre, fromage (au moins 60g) : il vous faudra plus de chèvre que de gruyère, le chèvre ne contenant que 17% de protéine, le gruyère 33%
- 2 toasts de pain complet, beurre, 2 ou 3 œufs sur le plat ou brouillés (les œufs ne contiennent que 12g de protéine pour 100g : 3 œufs ou 2 œufs et une tranche de jambon)
- Saumon, blinis et beurre, yaourt ou crème fraîche
- Pain complet abondamment tartiné de purée d'amande, de noisette ou d'arachide
- Poulet et riz
- Chausson au fromage (pâte à pizza)
- Un petit bol de muesli au lait d'amande, saupoudré de spiruline ou de blé germé
- Pain essène, amande réhydratées et/ou purée d'amande
- Croque-monsieur ou croque-madame
- A la Costaricaine : riz complet, haricots rouges, œuf brouillé
- A l'anglaise : œufs au bacon sur toast de pain complet
- A la mexicaine : haricots rouges, maïs ou chili con carne
- A l'indienne : idli ou dosai, poulet au curry
- A la japonaise : riz complet, poisson et / ou œufs de saumon, algues
- Japonais végétarien : azukis cuits avec du kombu, riz complet, algues
- Purée d'azukis à l'agar agar sucrée au sirop d'agave, pâte de riz
- Galettes au son protéinées de Montignac avec du beurre et du jambon cru
- un hamburger fait maison, bun à la farine complète, steak haché bio
- Fines tranches de jambon cru, grands copeaux de pecorino, toast de farine complète
- un petit bol de haricots blancs avec ou sans lardons
- un petit bol de lentilles corail cuites au lait de coco et cardamome
- un brownie fait maison avec de la farine complète, du beurre, du sirop d'agave et du cacao

Extrait de « Un zeste de conscience dans la cuisine » d'Isabelle Filliozat