

# PETITS-DÉJEUNERS gourmands

SIMPLE • SAIN • VARIÉ

10 idées pour bien commencer la journée !



Peu ou pas de sucres ajoutés



Fait maison lorsque possible



Des idées pour tous les goûts

## CÔTÉ SUCRÉ

1



**Tartines de pain + beurre + confiture maison**

Classique et réconfortant !



Fibres



Fait maison

2



**Bowl cake banane-avoine**

Rassasiant, moelleux et plein d'énergie !



Fibres



Protéines



Fait maison

3



**Overnight avoine & graines de chia**

Préparé la veille, frais, riche en fibres et très rassasiant !



Fibres



Fruit entier

4



**Part de banane bread maison**

Moelleux, gourmand et fait maison !



Fruit entier



Fait maison

5



**Crêpe maison + chocolat noir**

Plaisir et équilibre !



Fait maison



Cacao non sucré

## CÔTÉ SALÉ

1



**Œufs au plat + pain + fruit**

Simple, riche en protéines et savoureux !



Protéines



Fibres



Fruit entier

2



**Omelette nature + fruit**

Riche en protéines, rapide et savoureuse !



Protéines



Fruit entier

3



**Wrap froid jambon crudités**

Frais, complet et plein de couleurs !



Fibres



Protéines

4



**Pain + fromage + fruit**

Équilibré, complet et rassasiant !



Protéines



Fruit entier

5



**Wasa Fibres + avocat + œuf**

Riche en fibres, bon gras et protéines !



Fibres



Protéines



Bon gras

### LÉGENDE DES BIENFAITS



**Fibres**  
Pour une bonne digestion et une satiété durable



**Protéines**  
Pour tenir jusqu'au prochain repas



**Fruit entier**  
Vitamines, minéraux et fibres



**Fait maison**  
Moins transformé, plus de contrôle



**Cacao non sucré**  
Plaisir et antioxydants sans sucre ajouté



**Bon gras**  
Bons pour le cœur et le cerveau



### À RETENIR

Un bon petit-déjeuner n'est pas forcément identique pour tout le monde. L'essentiel est de privilégier des aliments simples, peu transformés, et suffisamment rassasiant pour tenir jusqu'au repas suivant.

## REJOIGNEZ-NOUS !



Retrouvez toutes nos fiches et conseils sur [juinsanssucresajoutes.org](http://juinsanssucresajoutes.org)



le défi collectif qui fait du bien