



UNE SEMAINE DE PETIT-DÉJEUNER

qui va changer ta vie 

PAR NICO.EN.CUISINE

 @nico.en.cuisine


DES RECETTES
SIMPLES ET
SUPER
ACCESSIBLES



7 RECETTES
ULTRA GOURMANDES



ÉQUILIBRÉES
ET NUTRITIVES



FACILES, RAPIDES
ET POUR TOUS

UN PARTENARIAT

nico.en.cuisine

 @nico.en.cuisine



Localicious 

 www.localicious-food.com



TOASTS

saumon & skyr

Un petit-déjeuner frais, complet et équilibré pour démarrer la journée avec énergie.

**50 g**

PROTÉINES

**42 g**

GLUCIDES

**10 g**

LIPIDES

**470**

KCAL

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 1 PORTION

INGRÉDIENTS

• Saumon fumé	100 g
• Skyr nature 0%	200 g
• Pain complet	2 tranches (80 g)
• Aneth frais	5 g
• Jus de citron	1 c. à café
• Poivre noir	au goût

PRÉPARATION

- 1 Tartinez le skyr nature sur les tranches de pain complet.
- 2 Ajoutez les tranches de saumon fumé.
- 3 Parsemez d'aneth frais ciselé.
- 4 Arrosez d'un filet de jus de citron.
- 5 Poivrez selon votre goût et dégustez immédiatement !

DÉTAIL DES CALCULS MACROS

Ingrédient	Qté	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Kcal
Saumon fumé	100 g	22,0	0,0	8,0	160
Skyr nature 0%	200 g	20,0	8,0	0,4	120
Pain complet	80 g (2 tranches)	8,0	34,0	2,0	190
Aneth frais	5 g	0,1	0,2	0,0	1
Jus de citron	5 g	0,0	0,1	0,0	1
Poivre noir	1 g	0,0	0,0	0,0	0
TOTAL		50,1	42,3	10,4	472

Les valeurs peuvent légèrement varier en fonction des marques utilisées.

**5 MIN**
PRÉPARATION**FACILE**
DIFFICULTÉ

LE + NUTRITION

Riches en protéines de qualité et en oméga-3, cette recette favorise la satiété et soutient vos objectifs tout en restant gourmande.



WRAPS

poulet & fromage frais

Un petit-déjeuner équilibré, riche en protéines et en bons glucides pour une énergie stable et durable.



41 g
PROTÉINES



45 g
GLUCIDES



8 g
LIPIDES



430
KCAL

INGRÉDIENTS (1 PORTION)

- Blanc de poulet cuit 150 g
- Fromage frais 0 % 40 g
- Wraps complet 2 (120 g)
- Salade verte 30 g
- Tomate 60 g
- Poivre noir au goût



PRÉPARATION

- 1 Étalez le fromage frais sur les wraps.
- 2 Ajoutez les tranches de poulet, la salade et les tomates.
- 3 Poivrez selon votre goût.
- 4 Roulez bien serré, coupez en deux et dégustez !



IDÉAL POUR :

- ✓ Faire le plein de protéines
- ✓ Rester rassasié longtemps
- ✓ Tenir toute la matinée



10 MIN

PRÉPARATION



FACILE

DIFFICULTÉ



RASSASIAN

LONGUE DURÉE



Astuce

Préparez vos wraps la veille et conservez-les au frais dans un film alimentaire. Parfait pour les matins pressés !



DÉTAIL DES CALCULS MACROS

INGRÉDIENT	QTÉ	PROTÉINES (g)	GLUCIDES (g)	LIPIDES (g)	KCAL
Blanc de poulet cuit	150 g	33,0	0,0	3,6	165
Fromage frais 0 %	40 g	3,2	1,2	0,4	20
Wraps complet	120 g (2)	5,8	39,6	2,2	210
Salade verte	30 g	0,3	0,6	0,1	3
Tomate	60 g	0,3	2,4	0,1	11
Poivre noir	-	0,0	0,0	0,0	0
TOTAL		41,0	43,8	6,4	409

Les valeurs peuvent légèrement varier en fonction des marques utilisées.



ŒUFS BROUILLÉS

& cottage cheese

Un petit-déjeuner simple, complet et ultra rassasiant pour tenir toute la matinée sans fringale.



42 g

PROTÉINES



20 g

GLUCIDES



16 g

LIPIDES



440

KCAL

INGRÉDIENTS (1 PORTION)

- Œufs entiers 3 (environ 150 g)
- Cottage cheese 2% 200 g
- Pain complet 2 tranches (80 g)
- Ciboulette fraîche 5 g
- Sel au goût
- Poivre noir au goût
- Huile d'olive (cuisson) 3 g (½ c. à café)

Astuce

Ajoutez quelques légumes (fond d'épinards, tomates cerises, champignons) pour encore plus de fibres et de micronutriments !

PRÉPARATION

- 1 Battez les œufs avec une pincée de sel et de poivre.
- 2 Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
- 3 Versez les œufs battus et remuez doucement jusqu'à obtention d'une texture crémeuse.
- 4 Pendant ce temps, faites griller les tranches de pain.
- 5 Servez les œufs brouillés avec le cottage cheese sur le côté, parsemez de ciboulette. Régalez-vous !

DÉTAIL DES CALCULS MACROS

INGRÉDIENT	QTÉ	PROTÉINES (g)	GLUCIDES (g)	LIPIDES (g)	KCAL
Œufs entiers	3 (150 g)	18,9	1,1	15,0	216
Cottage cheese 2%	200 g	24,0	6,6	2,8	132
Pain complet	80 g (2 tranches)	8,0	34,0	2,0	190
Huile d'olive	3 g	0,0	0,0	3,0	27
Ciboulette, sel, poivre	-	0,1	0,3	0,0	2
TOTAL		50,0	42,0	10,8	567

Les valeurs peuvent légèrement varier en fonction des marques utilisées.

Pourquoi ce petit-déjeuner ?



Riche en protéines complètes et en bons nutriments, il favorise la satiété, soutient la masse musculaire et apporte l'énergie nécessaire pour bien démarrer la journée.



10 MIN

PRÉPARATION



FACILE

DIFFICULTÉ



ÉNERGISANT

POUR LA JOURNÉE



LE CHANGEMENT SE DÉCIDE TOUS LES MATINS



BAGEL

au thon

Un petit-déjeuner savoureux, rassasiant et équilibré pour bien démarrer la journée sans coup de fatigue.



41 g

PROTÉINES



45 g

GLUCIDES



8 g

LIPIDES



440

KCAL

INGRÉDIENTS (1 PORTION)

- Thon au naturel (égoutté) 150 g
- Fromage frais 0% ou yaourt grec 30 g
- Bagel complet 1 (80 g)
- Roquette ou salade verte 30 g
- Jus de citron 1 c. à café
- Poivre noir au goût

PRÉPARATION

- 1 Égouttez le thon et mettez-le dans un bol.
- 2 Ajoutez le fromage frais (ou yaourt grec), le jus de citron et le poivre. Mélangez bien.
- 3 Coupez le bagel en deux et faites-le légèrement toaster si vous le souhaitez.
- 4 Tartinez généreusement le mélange de thon.
- 5 Ajoutez la roquette ou la salade verte, refermez le bagel et dégustez !

DÉTAIL DES CALCULS MACROS

INGRÉDIENT	QTÉ	PROTÉINES (g)	GLUCIDES (g)	LIPIDES (g)	KCAL
Thon au naturel (égoutté)	150 g	35,1	0,0	0,9	161
Fromage frais 0%	30 g	2,1	0,9	0,1	13
Bagel complet	80 g (1)	8,6	42,0	1,4	219
Roquette	30 g	0,6	0,5	0,1	4
Jus de citron	5 g (1 c. à café)	0,0	0,1	0,0	1
Poivre noir	1 g	0,0	0,1	0,0	0
TOTAL		46,4	43,6	2,5	398

Les valeurs peuvent légèrement varier en fonction des marques utilisées.

Astuce



Ajoutez des rondelles de concombre, de tomate ou quelques câpres pour encore plus de fraîcheur et de saveurs !



5 MIN

PRÉPARATION



FACILE

DIFFICULTÉ



ÉNERGISANT

POUR LA MATINÉE



LE CHANGEMENT SE DÉCIDE TOUS LES MATINS !

Faites de vos petits-déjeuners votre meilleur allié.



BOWL SKYR XXL

fruits rouges & avoine



Un bol frais, gourmand et ultra complet pour faire le plein de **protéines**, de **fibres** et d'**antioxydants**.


40 g

PROTÉINES


50 g

GLUCIDES


5 g

LIPIDES


440

KCAL

INGRÉDIENTS (1 BOWL)

- Skyr nature 0% 400 g
- Flocons d'avoine 40 g
- Fruits rouges (surgelés ou frais) 150 g
- Miel 1 c. à café (7 g)
- Graines de chia 10 g
- Amandes effilées 10 g



Conseil

Préparez ce bowl la veille pour un petit-déjeuner encore plus rapide le matin !

Pourquoi on l'adore ?

- ✓ Ultra complet et rassasiant
- ✓ Riche en protéines
- ✓ Énergie durable sans coup de mou


5 MIN

PRÉPARATION


FACILE

DIFFICULTÉ


RASSASANT

LONGUE DURÉE

PRÉPARATION

- 1 Dans un bol, ajoutez le skyr nature.
- 2 Ajoutez les flocons d'avoine et mélangez légèrement.
- 3 Ajoutez les fruits rouges.
- 4 Versez le miel par-dessus.
- 5 Parsemez de graines de chia et d'amandes effilées.
- 6 Dégustez immédiatement ou laissez reposer 5 à 10 min pour une texture encore plus onctueuse !



DÉTAIL DES CALCULS MACROS

INGRÉDIENT	QTÉ	PROTÉINES (g)	GLUCIDES (g)	LIPIDES (g)	KCAL
Skyr nature 0%	400 g	40,0	16,0	0,8	240
Flocons d'avoine	40 g	5,2	26,4	2,6	158
Fruits rouges	150 g	1,3	10,5	0,4	50
Miel	7 g (1 c. à café)	0,0	5,6	0,0	21
Graines de chia	10 g	1,7	3,3	3,2	49
Amandes effilées	10 g	1,8	1,7	2,4	60
TOTAL		50,0	63,5	9,4	578

Les valeurs peuvent légèrement varier selon les marques utilisées.



À SAVOIR

Ce bowl apporte des protéines de qualité, des glucides complexes et des bons lipides pour une énergie stable et une satiété durable.

PANCAKES

cottage cheese

Des pancakes moelleux, riches en protéines et en fibres pour un petit-déjeuner gourmand qui vous cale jusqu'au déjeuner !



42 g

PROTÉINES



45 g

GLUCIDES



10 g

LIPIDES



450

KCAL

INGRÉDIENTS (1 PORTION)

- Cottage cheese 0% 250 g
- Œufs 2 (environ 100 g)
- Flocons d'avoine 50 g
- Banane bien mûre (écrasée) 1 (environ 120 g)
- Levure chimique 1/2 c. à café
- Extrait de vanille 1 c. à café
- Cannelle (optionnel) 1/2 c. à café
- Pincée de sel au goût

PRÉPARATION

- 1 Dans un saladier, écrasez la banane.
- 2 Ajoutez le cottage cheese, les œufs et la vanille. Mélangez bien.
- 3 Incorporez les flocons d'avoine, la levure, la cannelle et le sel. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 4 Faites chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen avec un peu d'huile de coco ou d'huile neutre.
- 5 Versez des petites louches de pâte et faites cuire 2 à 3 min de chaque côté jusqu'à ce que les pancakes soient dorés.
- 6 Servez avec les toppings de votre choix : fruits, yaourt, miel, beurre de cacahuète, etc.

DÉTAIL DES CALCULS MACROS

INGRÉDIENT	QTÉ	PROTÉINES (g)	GLUCIDES (g)	LIPIDES (g)	KCAL
Cottage cheese 0%	250 g	30,0	7,5	1,0	135
Œufs	2 (100 g)	12,6	0,7	10,0	143
Flocons d'avoine	50 g	6,0	33,0	3,5	194
Banane	120 g	1,3	27,0	0,4	105
Levure chimique	2,5 g	0,0	0,6	0,0	2
Extrait de vanille	5 g	0,0	0,5	0,0	2
Cannelle	1 g	0,0	0,3	0,0	1
Pincée de sel	-	0,0	0,0	0,0	0
TOTAL		49,9	69,6	14,9	582

Les valeurs peuvent légèrement varier en fonction des marques utilisées.



Pourquoi vous allez les adorer ?

- ✓ Riches en protéines
- ✓ Rassasiants et équilibrés
- ✓ Parfaits pour l'énergie et la récupération
- ✓ Faciles, rapides et ultra gourmands !



15 MIN

PRÉPARATION



FACILE

DIFFICULTÉ



RASSASANT

LONGUE DURÉE



ASTUCE

Vous pouvez préparer la pâte la veille et la conserver au réfrigérateur. Le matin, il ne vous reste plus qu'à cuire vos pancakes !

RECETTE

7



Pourquoi on l'adore ?

- ✓ Riche en protéines et en calcium
- ✓ Rassasiant et plein de fibres
- ✓ Apport en bons lipides et antioxydants
- ✓ Idéal pour l'énergie et la concentration



5 MIN

PRÉPARATION



FACILE

DIFFICULTÉ



RASSASIAANT

LONGUE DURÉE



ASTUCE

Préparez ce bol la veille en remplaçant les fruits frais par des fruits rouges surgelés pour gagner du temps le matin !

PETIT-DÉJEUNER QUI CHANGE VOTRE VIE



YAOURT GREC

+ fruits + graines

Un petit-déjeuner rapide, frais et équilibré pour faire le plein de protéines et de nutriments dès le matin.



40 g

PROTÉINES



35 g

GLUCIDES



12 g

LIPIDES



430

KCAL

INGRÉDIENTS (1 BOL)

- Yaourt grec 2% 350 g
- Lait de soja enrichi 200 ml
- Mangue (ou autre fruit) 100 g
- Kiwi 1 (environ 75 g)
- Fraises 100 g
- Graines de chia 10 g
- Amandes (ou noix) 10 g
- Miel (optionnel) 1 c. à café (7 g)

PRÉPARATION

- 1 Dans un bol, mélangez le yaourt grec avec le lait de soja.
- 2 Coupez les fruits en morceaux.
- 3 Ajoutez les fruits sur le yaourt.
- 4 Parsemez de graines de chia et d'amandes.
- 5 Ajoutez un filet de miel si vous le souhaitez.
- 6 Dégustez immédiatement et profitez !

DÉTAIL DES CALCULS MACROS

INGRÉDIENT	QTÉ	PROTÉINES (g)	GLUCIDES (g)	LIPIDES (g)	KCAL
Yaourt grec 2%	350 g	33,3	13,0	7,0	210
Lait de soja enrichi	200 ml	6,6	7,0	3,2	88
Mangue	100 g	0,6	15,0	0,3	60
Kiwi	75 g	0,8	9,0	0,5	47
Fraises	100 g	0,7	7,0	0,3	32
Graines de chia	10 g	1,6	1,6	3,1	49
Amandes	10 g	2,2	0,4	5,1	58
Miel	7 g (1 c. à café)	0,0	5,6	0,0	21
TOTAL		45,8	58,6	19,5	565

Les valeurs peuvent légèrement varier en fonction des marques utilisées.



LE CHANGEMENT SE DÉCIDE TOUS LES MATINS !