



Le petit-déjeuner

Le petit-déjeuner premier repas de la journée a beaucoup évolué selon les époques, les traditions et les cultures. Aujourd'hui entre les envies des uns et les besoins des autres, l'une des questions qui revient le plus dans mon cabinet est : « **Mais qu'est-ce que je peux manger le matin ?** »

DE LA DOPAMINE & DES OMEGAS 3 POUR DEMARRER EN PLEINE FORME

Précurseurs d'hormones nous permettant d'être en forme, pensez à consommer du **fromage** de chèvre ou de brebis, du **fromage blanc** (si pas d'intolérance au lactose), des **œufs** bio à la coque ou en omelette aux herbes, du **jambon de poulet** ou pourquoi pas de l'**avocat**, du **saumon** ou des **noix**.

LE FAMEUX **Miam-Ô-Fruits**

Très digeste, remplie d'enzymes et de vitamines, cette [recette](#) permet de ne pas avoir faim avant de longues heures et de stabiliser sa glycémie tout au long de la journée. **L'essayer c'est l'adopter !**

POUR LES PRESSES ET LES NOMADES : LE SHAKE

A emporter : mixer dans un blender 200ml de lait de riz, 1 càs d'huile de lin, 2càs de graines de lin moulues, 80g de fruits frais ou surgelés (hors agrumes). Eventuellement rajouter un peu de glace pilée pour un effet frais.

LES INTERDITS & LEURS ALTERNATIVES

- ⊗ **Pain blanc** : préférez le **pain intégral** ou complet bio. Riche en fibres.
- ⊗ **Jus d'orange** : et tous les jus trop acides pour votre estomac dès le début de la journée. Préférez le **jus de citron bio** dans un verre d'eau tiède.
- ⊗ **Viennoiseries** : trop gras, trop riches en sucres rapides.
- ⊗ **Confiture** : trop sucrée, préférez la **purée d'amande** riche en Omega 3.
- ⊗ **Céréales** : évitez toutes les céréales raffinées, préférez les bio, **sans gluten** et sans sucre ajoutés, avec un peu de lait végétal d'amande par exemple.
- ⊗ **Café au lait** : les deux ensemble ne font décidément pas bon mélange, si vous ne pouvez pas vous passer de votre café le matin, préférez le **noir**.

ET A BOIRE ?

Du thé vert Matcha ou une infusion : la **mélisse** contre le stress et pour la concentration ; le **gingembre** pour la digestion et se réchauffer ; l'**Echinacea** pour l'immunité ; ou encore le **Ginkgo Biloba** comme antioxydant et pour l'énergie. Sinon, vous pouvez toujours aller vers [les jus verts](#).

☞ **Et surtout : n'hésitez pas à varier les plaisirs !**

Côté recette



Pain au petit épeautre :

Découvrez une [recette](#) simple et tellement bonne.

L'Astuce en plus



La Mastication :

Savez-vous [à quoi sert-il de bien mastiquer](#) en mangeant ?

Le coin lecture



Trop de sucre du **Dr Mark Hyman** ou la cause des maladies dites chroniques. A dévorer !

Mon actualité

Venez me suivre sur [Twitter](#), [Facebook](#) et mon [site](#)

Une initiative à suivre



Découvrez le [site Boulogne-Bio](#), une belle initiative pour rendre le bio plus local et plus abordable.

Céline Touati
Naturopathe

49, rue d'Estienne d'Orves
92400 Courbevoie

touatic@gmail.com

www.naturopathe-courbevoie.com

OnlyYou, 531 147 957 R.C.S. Nanterre