



Le petit déjeuner sain, rapide et gourmand...  
pour croquer la vie à pleines dents!

# Les Croqueuses de vie... et de radis!

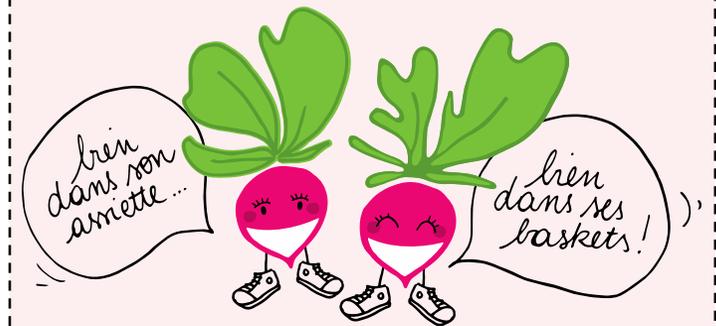
Le projet des Croqueuses part d'un constat tout simple: l'alimentation est un des piliers du bonheur. Quand on chouchoute nos cellules en comblant leurs besoins pour leur travail quotidien, elles nous le rendent bien: énergie décuplée (adieu les coups de pompe), immunité renforcée, sommeil de plomb, physique rayonnant et sentiment de bien-être. Elle est pas belle, la vie? Si tout le monde mangeait mieux, il y aurait donc moins de fatigue, de stress, d'agressivité. Plus d'énergie positive, d'émerveillement, de gratitude. Mais pourquoi diable on ne s'y met pas tous??

Le problème, c'est que, changer ses habitudes alimentaires, ça ne se fait pas du jour au lendemain. On est submergé d'informations contradictoires, on ne sait pas par où commencer, on n'a pas le temps, on n'a pas d'inspiration, on manque de motivation,...

Alors, Les Croqueuses ont pris les choses en main! Elles se sont toutes les 2 lancées dans des années d'études approfondies en nutrition (CERDEN / CFNA). Elles ont suivi des cours de cuisine, des séminaires à gogo. Elles sèment la bonne nouvelle au fil de leurs ateliers, conférences et consultations.

Et pourquoi pas se serrer les coudes? Rejoignez la communauté des Croqueuses et découvrez les petits pas et recettes simples et rapides au quotidien pour ancrer des habitudes alimentaires qui allient plaisir et bien-être. Et... croc!

Rejoignez la communauté  
des Croqueuses!



LesCroqueuses.com  
 Les Croqueuses



Sylvie  
et Vio



# Le petit déjeuner... pas si petit que ça!

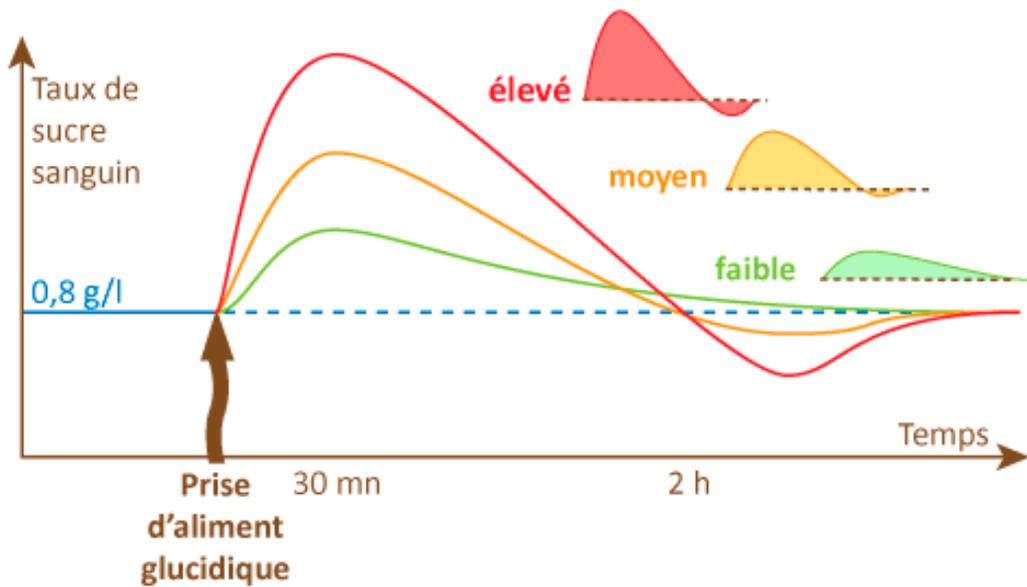
Le petit déjeuner, c'est la première pierre à l'édifice pour manger plus sainement. Pourquoi?

1. il a un impact sur notre **énergie** mais aussi sur notre **humeur**, notre **motivation** et nos **capacités d'apprentissage et de mémorisation**, rien que ça!
  2. il va **influencer la façon dont on mange le reste de la journée** comme les grignotages ou les envies de sucre
  3. si on mange bien le matin, **on mangera moins le soir** et ça c'est tout bon pour garder notre poids santé.
- 🍓 **Pas le temps?** levez-vous plus tôt! Ou préparez-le la veille et dégustez-le plus tard au travail. Le jeu en vaut la chandelle!
- 🍓 **Pas faim?** C'est peut-être que le dîner était trop tard ou trop copieux la veille. Ou qu'il vous faut 1h ou 2 pour mettre en route votre métabolisme. Dans ce cas, rien ne sert de se forcer, attendez que la faim se fasse sentir et savourez 😊



## 2 concepts essentiels: la glycémie...

La glycémie désigne le **taux de sucre dans le sang**. Le corps essaye de maintenir ce taux **le plus constant possible**. Quand nous mangeons du sucre, le corps produit de **l'insuline** pour faire rentrer le sucre dans les cellules. **Plus le sucre est rapide** (index glycémique élevé), plus le corps va sécréter de l'insuline avec un **risque d'hypoglycémie réactionnelle**. C'est le fameux coup de pompe 2h après avoir consommé notre petit pain au chocolat!



Pour éviter les coups de pompe, on privilégie les sucres à index glycémique bas comme les fruits, les légumes, le pain complet,...



**ASTUCE**

Les fibres ralentissent l'absorption du sucre dans le sang. Optez pour du pain complet plutôt que du pain blanc et consommez vos fruits BIO avec la peau (pleine de fibres!).



## 2 concepts essentiels: ...et la chrononutrition

La chrononutrition vise à respecter notre **horloge biologique interne**. Ce concept explique l'importance de **manger les bonnes choses au bon moment** de la journée. Par exemple, **le matin**, nous avons besoin de **protéines** car elles permettent de sécréter notre hormone "moteur", **la dopamine**, qui initie nos activités intellectuelles et physiques. On garde nos envies sucrées pour le goûter.



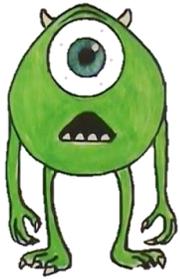
Pour avoir la pêche dès le matin, on privilégie **les protéines** au petit déjeuner comme des œufs, du filet de dinde ou du houmous.



On trouve les protéines dans la viande, le poisson, le œufs et les produits laitiers mais aussi dans les noix, amandes, graines, quinoa, lentilles, pois chiches,...



# Qu'est-ce qu'on évite ?



<b>Les sucres rapides</b>	<p>Fuyez les aliments à index glycémique élevé: ils font grossir et engendrent le cycle infernal des compulsions sucrées. Quelques exemples:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>❁ Confiture (50% fruits, 50% sucre)</li><li>❁ Nutella (55% de sucre, 20% d'huile de palme, 15% de noisettes)</li><li>❁ Viennoiseries</li><li>❁ Céréales industrielles (le plus souvent: bourrées de sucre)</li></ul>
<b>Le jus de fruits</b>	<p>C'est en fait du sucre pur car il n'y a plus de fibres. Dans le jus d'orange industriel, il n'y a même plus de vitamines et minéraux. Mieux vaut croquer dans un bon quartier d'orange.</p>
<b>Les produits industriels</b>	<p>Ils contiennent souvent des produits toxiques pour notre santé: conservateurs, sucres raffinés, graisses trans. Quelques exemples:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>❁ Yaourts aux "fruits": mieux vaut acheter du yaourt blanc et y ajouter des fruits frais</li><li>❁ Beurre "tartinable"/ margarine: mieux vaut prendre du « vrai » beurre</li><li>❁ Produits « light » ou allégés: c'est du pur marketing, ne vous faites pas avoir!</li></ul>
<b>Café</b> (avec modération)	<p>Le café est un « cache-fatigue » qui donne un coup de fouet en faisant rapidement monter la pression artérielle. Il est très acidifiant. Si vous ne pouvez pas vous en passer, mieux vaut éviter de le boire à jeûn. Dégustez-le avec votre petit-déjeuner ou le midi en guise de dessert.</p>



# Qu'est-ce qu'on boit ?

Au réveil, on commence par... boire un grand verre d'eau (idéalement tiède) ! Pourquoi?

1. Pour réhydrater le corps et le cerveau qui ont perdu entre 50cl et 1L d'eau pendant la nuit.
2. Pour éliminer les toxines produites par le corps pendant la nuit.
3. Pour activer le métabolisme et améliorer le transit



Eau chaude	L'eau chaude plutôt que froide favorise l'évacuation des toxines. C'est notamment une pratique recommandée dans la médecine ayurvédique. Après une semaine, on s'habitue totalement!
Eau tiède avec du citron	Le citron c'est le roi de la détox. Il est de nature acide mais il devient alcalin une fois métabolisé. L'eau tiède citronnée le matin évacue l'acidité métabolique du corps au réveil. Ceci dit, cette pratique ne convient pas à tous les métabolismes et risque d'abîmer l'émail de vos dents. Écoutez-vous!
Thé vert	Il a des vertus antioxydantes qui ralentissent le vieillissement. Si vous avez une tendance anémique, savourez-le entre les repas car il empêche l'absorption du fer.
Tisane	A choisir selon son humeur du jour (zen, detox foie...)

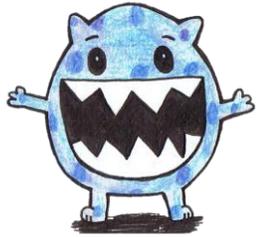


Le lait n'est pas très digeste, pro-inflammatoire et acidifiant. N'en n'abusez pas ou remplacez-le par des alternatives végétales comme le lait d'amande.



# Qu'est-ce qu'on mange ?

Petit déjeuner équilibré = Protéines + Bonnes graisses + Sucres lents + Végétaux



Protéines	<ul style="list-style-type: none"><li>🌱 <b>Œufs:</b> à la coque, sur le plat, mollet</li><li>🌱 <b>Poisson:</b> sardines, hareng, maquereau, anchois, truite, saumon, thon, crevettes</li><li>🌱 <b>Viande:</b> filet de poulet, filet de dinde, blancs de poulet</li><li>🌱 <b>Produits laitiers:</b> fromage de chèvre ou brebis (plus digeste que celui au lait de vache), yaourt, kéfir</li><li>🌱 <b>Protéines végétales:</b> oléagineux (noix, amandes, graines), houmous, avocat</li></ul>
Bonnes graisses	<ul style="list-style-type: none"><li>🌱 <b>Huiles de 1<sup>ère</sup> pression à froid:</b> huile d'olive, colza, noix, sésame ou quatuor/quintuor</li><li>🌱 <b>Beurre, huile de coco</b></li><li>🌱 <b>Oléagineux:</b> amandes, noix (grenoble, pecan, brésil), graines (sésame, lin, tournesol)</li><li>🌱 <b>Poissons gras:</b> sardines, harengs, maquereaux, saumon, anchois, truite</li><li>🌱 <b>Avocat, olives</b></li></ul>
Sucres lents	<ul style="list-style-type: none"><li>🌱 <b>Pain:</b> idéalement au levain plutôt qu'à la levure (moins acidifiant) et fabriqué avec des céréales ancestrales comme le petit épeautre, l'épeautre ou le sarrasin (plus digestes)</li><li>🌱 <b>Céréales et légumineuses:</b> avoine, millet, riz, quinoa, sarrasin, pois chiches, lentilles</li></ul>
Végétaux	<ul style="list-style-type: none"><li>🌱 <b>Légumes de saison:</b> épinards, roquette, tomates, oignons de printemps,...</li><li>🌱 <b>Fruits de saison:</b> frais (le top!), séchés ou congelés</li></ul>

## 💡 ASTUCE

Variez un max en fonction de vos envies, de vos provisions et des saisons!



# Idées petit déjeuner en un clin d'oeil

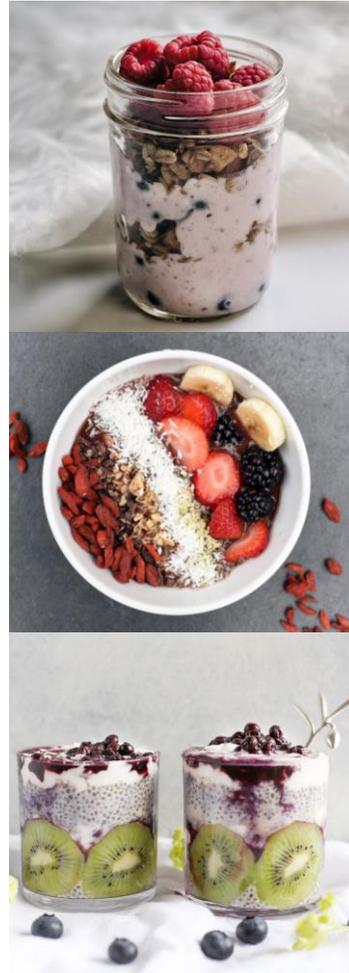
## Oeufs



## Tartines



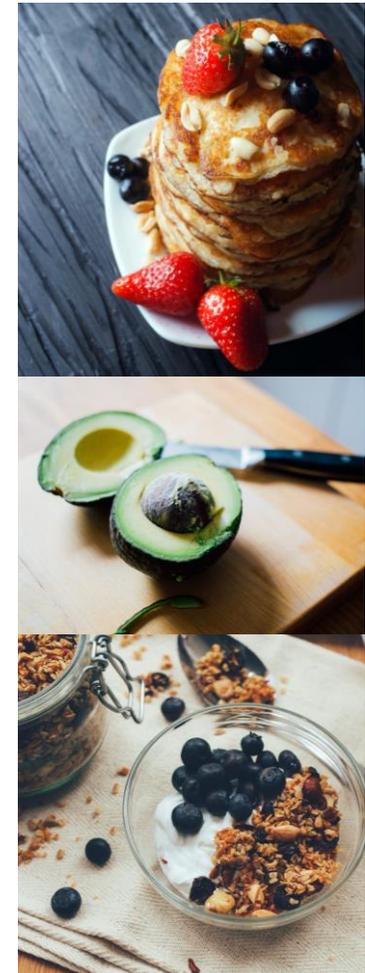
## Smoothies



## Porridges



## Autres



# L'œuf aux mille vertus



## Les vertus de l'œuf:

- 🌱 Pouvoir rassasiant incroyable et diminue les envies de sucre
- 🌱 1 œuf = 6g de protéines de haute qualité (30% des apports journaliers)
- 🌱 Riche en vitamines et minéraux: Fer, Zinc, Ca, B2, B12, A, D, E, K
- 🌱 Contient des antioxydants (un peu comme des « antirouilles »)
- 🌱 Peu calorique: 80 kcal/ œuf

## Pour les consommer:

- 🌱 On garde le jaune cru pour bénéficier des oméga 3
- 🌱 On privilégie les œufs bio de poules heureuses qui peuvent gambader au soleil
- 🌱 On les mange le plus frais possible

## Quelques idées:

- 🌱 Œuf à la coque, œuf mollet, œuf poché
- 🌱 Œuf niché dans un avocat (agrandir un peu le trou) au four (15min à 180°)
- 🌱 Œuf sur le plat aux champignons, épinards

## Faux coupable!

Pour diminuer votre cholestérol, fuyez les mauvaises graisses, PAS les œufs!

## 💡 ASTUCE

Regardez le N° sur la boîte des œufs:

- 0 = œufs BIO = YES!
- 1 = poules en plein air
- 2 = poules au sol
- 3 = poules en cage



# Tartine-Lab: compose ta tartine



1 base	<ul style="list-style-type: none"><li>🌱 Pain au levain</li><li>🌱 Galette pain des fleurs</li><li>🌱 Crêpe de sarrasin</li><li>🌱 Toasts de patate douce</li></ul>
Tartinade	<ul style="list-style-type: none"><li>🌱 Huiles d'olive, avocat, beurre, purée d'amande ou de sésame, noisella</li><li>🌱 Tapenade, pesto</li></ul>
Protéines animales ou végétales	<ul style="list-style-type: none"><li>🌱 Filet de dinde, charcuterie (bio)</li><li>🌱 Sardines, hareng, anchois, maquereau, truite, thon, saumon, crevettes</li><li>🌱 Fromage de chèvre, de brebis, cottage cheese</li><li>🌱 Houmous, tartare d'algues, confiture 100% fruits</li></ul>
Végétaux	<ul style="list-style-type: none"><li>🌱 Roquette, radis, concombre, fenouil, tomates, graines germées</li><li>🌱 Rondelles de bananes, lamelles de pommes, framboises écrasées, citron</li></ul>
Extra goût	<ul style="list-style-type: none"><li>🌱 Herbes aromatiques: coriandre, basilic, menthe, ciboulette, persil, thym</li><li>🌱 Epices: fleur de sel, poivre, gingembre, cannelle</li><li>🌱 Noix et graines: sésame, graines de tournesol, noisettes concassées</li></ul>

## Idées

### Salé

- 🌱 Avocat + tartinade de poisson + persil
- 🌱 Pesto + tranches d'œufs
- 🌱 Saumon fumé + tranches de fenouil
- 🌱 Chèvre + rondelles de chicon + noix
- 🌱 Cottage cheese + framboises + basilic

### Sucré

- 🌱 Purée d'amande + framboises écrasées
- 🌱 Noisella + poires
- 🌱 Purée d'amande + banane + cannelle + pointe de sel





## Confiture de framboises

### INGREDIENTS

-  Framboises congelées (+/- 300g)
-  2 càs de graines de chia
-  Miel ou sirop d'érable (1 à 2 càs)

### RECETTE

1. Faire chauffer les framboises avec le miel ou le sirop d'érable en touillant pendant +/- 5 min
2. Ajouter les graines de chia et cuire pendant +/- 10 min jusqu'à ce que le mélange épaississe

Se conserve au frigo pendant 1 semaine

## Noisella

### INGREDIENTS

-  250g de noisettes
-  3 càs de cacao (cru)
-  4 càs de miel (cru) ou sirop d'érable
-  +/- 100 ml de lait d'amande
-  ½ càc d'extrait de vanille
-  1 pincée de sel

### RECETTE

1. Faire cuire les noisettes sur du papier cuisson à 180° pendant +/- 10 min et les laisser refroidir
2. Mixer les noisettes pendant +/- 2 à 3 min jusqu'à ce qu'elles soient réduites en poudre
3. Ajouter le miel (ou sirop d'érable), le cacao, la vanille et la pincée de sel et mixer à nouveau pendant 1 min
4. Ajouter le lait d'amande jusqu'à la texture désirée

Se conserve au frigo pendant 1 semaine.





## Pâté de poisson

### INGREDIENTS

- 🥬 1 boîte de thon ou sardines ou maquereaux ou un mix
- 🥬 Jus de citron
- 🥬 4 càs d'huile d'olive
- 🥬 Sel et poivre
- 🥬 Persil ou coriandre

### RECETTE

Tout mixer au blender avec quelques feuilles de persil.

Optionnel: ajouter de la ricotta ou du fromage blanc.

Délicieux avec une base d'avocat et quelques feuilles de persil en plus.



### ASTUCE

Choisir du poisson conservé dans de l'huile d'olive extra vierge et utiliser l'huile d'olive de la conserve. Les petits poissons gras contiennent des précieux omégas 3, anti-inflammatoires et essentiels pour le bon fonctionnement du cerveau.





## Pancakes au sarrasin

### INGREDIENTS

-  150g de sarrasin en grain
-  180 ml d'eau
-  1 grosse pincée de sel
-  Optionnel: graines de sésame

## Toasts de patate douce

### INGREDIENTS

-  1 patate douce

### RECETTE

1. Faire tremper le sarrasin dans un saladier avec de l'eau pendant la nuit
2. Rincer le sarrasin et le mixer avec 180 ml d'eau et 1 grosse pincée de sel
3. Faire cuire dans une poêle avec un peu d'huile (1 grosse càs par pancake)
4. Pendant la cuisson, vous pouvez ajouter quelques graines de sésame



**ASTUCE** Faire les pancakes le dimanche soir (environ 20) et les congeler 3 par 3.

### RECETTE

Couper la patate douce en tranches dans le sens de la longueur, d'une épaisseur similaire à une tranche de pain

2 options:

1. Les cuire à la vapeur pendant 6 à 7 minutes
2. Les cuire au four à 180° pendant 30 min (le dimanche)

Délicieux avec du chèvre frais, sel poivre, ciboulette ou en version sucrée avec de la purée d'amande, cannelle.



# Smoothie-Lab: compose ton smoothie



Crème à mixer (texture onctueuse)	
Fruits	 Banane, mangue, fruits de saison, fruits séchés
Noix et graines	 Noix, amandes, graines  Purée d'amande, tahin (pâte de sésame)
Veggie	 Epinards, salade, basilic, chou kale, betterave
Liquide	 Eau  Lait d'amande, de coco, d'avoine, de riz
Extra goût	 Gingembre, curcuma, vanille, cannelle  Miel, cacao  Huile de coco, purée d'amande (texture onctueuse)  Citron, orange
Topping (à parsemer par au-dessus)	
Morceaux de fruits frais, raisins secs, noix, amandes, noisettes, noix de coco, graines de sésame, de chia, de courge, de tournesol, granola, miel, purée d'amande, cannelle, gingembre, zeste d'orange ou de citron,...	

## Idées

-  Mangue + pâte de sésame + gingembre + citron vert (avec une petite betterave rouge cuite en option)
-  Avocat + myrtilles + menthe + citron/ orange
-  Banane + pomme + épinards + lait d'amande
-  Banane + ananas + roquette + menthe + gingembre
-  Poire + noix de pécan + curcuma + épinards
-  Banane + myrtilles + basilic + purée d'amande + épinards





## Smoothie Bowl banane épinards

### INGREDIENTS

- 🍓 2 bananes (ou avocats)
- 🍓 2 pommes (non pelées)
- 🍓 4 poignées d'épinards
- 🍓 0,5 cm de gingembre
- 🍓 40 cl de lait d'amande
- 🍓 1 càs d'huile de coco

## Smoothie Bowl poire curcuma

### INGREDIENTS

- 🍓 2 poires bien mûres
- 🍓 1 tasse de noix de pécan
- 🍓 2 dattes
- 🍓 3 cm de curcuma frais
- 🍓 1 poignée d'épinards
- 🍓 Un peu d'eau

### RECETTE

Tout mixer au blender.  
Servir avec du granola.



### RECETTE

Tout mixer au blender.  
Servir avec des noix de pécan concassées et des éclats de chocolat noir.





## Miam-ô-fruits

### INGREDIENTS

-  1/2 banane
-  2 càs d'huile de colza
-  1 càs de graines de lin broyées
-  1 càs de graines de sésame broyées
-  Jus d'1/2 citron
-  1 càs d'un mélange d'au moins 3 oléagineux (amandes, noisettes, graines de tournesol, de courge, noix,...)
-  Plusieurs sortes de fruits (Sauf: pamplemousse, orange, mandarine, melon)

### RECETTE

1. Ecraser la banane à la fourchette jusqu'à ce qu'elle devienne liquide et qu'elle s'oxyde
2. Emulsionner l'huile dans la banane
3. Ajouter les graines de lin, de sésame et le citron
4. Parsemer de morceaux de fruits de saison et du mélange d'oléagineux



### ASTUCE

Mixer les graines de lin et de sésame à l'avance et les conserver dans un bocal au frigo pendant max 1 semaine. Cette recette paraît fastidieuse mais avec un peu d'habitude, elle est faisable en 7 minutes et apporte tous les nutriments nécessaires pour démarrer sa journée du bon pied!





# Granola

## INGREDIENTS

-  Flocons d'avoine (200 à 250g)
-  Noix de pecan
-  Amandes concassées
-  Sésame
-  Graines de courges
-  3 càs d'huile de coco
-  3 càs de miel
-  3 càs de cannelle
-  1 pincée de sel
-  Raisins secs
-  Noix de coco

## RECETTE

1. Dans un grand saladier, mélanger les flocons d'avoine, noix concassées et graines (au choix)
  2. Faire fondre 3 càs d'huile de coco + 3 càs de miel + 3 càs de cannelle + 1 pincée de sel
  3. Verser le liquide sur les ingrédients secs et tout mélanger
  4. Étaler sur du papier de cuisson et cuire à 180° pendant 15/20 min en remuant de temps en temps.
  5. Laisser refroidir et ajouter au choix: raisins secs, noix de coco,...
- A conserver dans un bocal en verre hermétique pendant au moins 1 mois (mais il sera sans doute fini avant 😊).



# Porridge-Lab: crée ton porridge

Porridge: céréale + liquide / chaud ou froid	
Base	 Avoine, millet, riz, quinoa, sarrasin
Liquide	 Eau
	 Lait végétal: lait d'amande, de riz, d'avoine, de coco
	 Lait de vache
Fruits	 Banane, mangue, fruits de saison, fruits séchés (dattes, figues, abricots)
Extra goût	 Gingembre, curcuma, vanille, cannelle
	 Miel, cacao
	 Huile de coco, purée d'amande (texture onctueuse)
	 Citron, orange
Topping (à parsemer par au-dessus)	
Morceaux de fruits frais, raisins secs, noix, amandes, noisettes, noix de coco, graines de sésame, de chia, de courge, de tournesol, granola, miel, purée d'amande, cannelle, gingembre, zeste d'orange ou de citron,...	

## Idées

**CHAUD:** +/- 10 min dans une casserole

-  Flocons d'avoine + lait de noisette + 1 poire + jus/ zeste d'orange + cannelle, vanille, gingembre, cardamome + topping
-  Quinoa + lait de riz + pommes + noisettes + cannelle + purée d'amande + topping

**FROID:** préparer la base la veille et ajouter les fruits le matin

-  Flocons d'avoine + 2 càs de graines de chia + lait d'amande + rondelles de bananes + myrtilles + cannelle + topping
-  Flocons d'avoine + 1 càs de graines de chia + 1 pomme râpée + lait d'amande + 1 càc de miel + 1 càs de noisettes concassées + graines de tournesol et de courge + topping



## No-cook porridge

### INGREDIENTS

- 🍓 1 tasse lait de coco
- 🍓 1 tasse de flocons d'avoine
- 🍓 2 càs de graines de chia
- 🍓 1 banane écrasée
- 🍓 1 càs de citron
- 🍓 2 càs de noisettes concassées
- 🍓 Fruits de saison
- 🍓 Optionnel: granola

### RECETTE

La veille:

- 🍓 Faire tremper les flocons d'avoine + graines de chia dans le lait de coco.
- 🍓 Ajouter une banane écrasée, citron et noisettes concassées. Bien mélanger.

Le lendemain matin:

- 🍓 Ajouter des fruits de saison et du granola.



# Porridge tout chaud

## INGREDIENTS

- 🌱 1 tasse de lait végétal (amande ou avoine)
- 🌱 1 tasse de flocons d'avoine
- 🌱 1 pomme
- 🌱 1 banane écrasée
- 🌱 1 càs d'huile de coco
- 🌱 1 càc de cannelle
- 🌱 Un peu de gingembre
- 🌱 Quelques amandes concassées

## RECETTE

1. Dans une casserole, faire cuire les flocons d'avoine, le lait végétal et les pommes en morceaux pendant +/- 10 min à feu doux
  2. Eteindre le feu et ajouter la banane écrasée et la càs d'huile de coco pour un max d'onctuosité
  3. Saupoudrer de cannelle, de gingembre et d'amandes concassées.
- En bonus: pépites de chocolat, baies de goji, miel, graines de chia (trempées dans de l'eau ou du lait).



LesCroqueuses.com

 Les Croqueuses

