

35 PETITS DÉJEUNERS

Ces 35 petits déjeuners minceur sont savoureux, riches en protéines, en fibres et sont peu caloriques.

Mais si vous déjeunez avec des aliments riches en protéines, vous vous rendrez jusqu'au repas du midi sans penser un seul instant à manger. Toutes les recettes qui suivent vous offrent une bonne quantité de protéines pour vous empêcher de grignoter une barre de chocolat avant le lunch.

1. Une recette de smoothie au cacao et beurre d'arachides

Gâtez-vous dès le matin avec ce smoothie végétalien, santé, rapide à préparer et économique. Très nutritif car gorgé de protéines, de vitamines et de super aliments, il vous rassasiera jusqu'au dîner. Grâce à son goût somptueux et chocolaté, vous aurez hâte de vous lever pour le déguster!

Obtenez la [recette de smoothie au cacao et beurre d'arachides](#).

Testez l'un de ces [meilleurs smoothies pour un déjeuner santé](#).

2. Parmi les petits déjeuners les plus efficaces pour maigrir, le gruau sans cuisson aux framboises et chia

Les graines de chia permettent de préparer ce gruau la veille et de le laisser gonfler au réfrigérateur toute la nuit. Vous n'aurez plus qu'à apprécier ses bienfaits une fois le matin venu. Rafraîchissant, nutritif et rassasiant, il se décline aussi en de multiples saveurs (chocolat/espresso, pomme/cannelles) ou se

transforme en parfait si vous y ajoutez des rondelles de bananes ou des petits fruits frais au moment de le déguster.

Obtenez la [recette de parfait aux flocons d'avoine](#).

Assurez-vous de savoir quels sont [les pires et les meilleurs aliments santé pour le déjeuner](#).

3. Une recette de crêpes végétaliennes

Ces crêpes simplissimes et réconfortantes vous apporteront tout le moelleux de la recette classique, sans le gras. À privilégier lorsque l'on a un peu plus de temps devant soi, pour pouvoir s'appliquer sur la cuisson et réussir des crêpes parfaites!

Obtenez la [recette de crêpes végétaliennes au citron](#).

4. Le tofu brouillé, parmi les meilleurs petits déjeuners

Grâce aux protéines du tofu, aux vitamines des épinards et aux bienfaits multiples du curcuma sur la santé, ce déjeuner 100% végétal est une véritable mine d'or nutritionnelle.

Délicieux accompagné de pain de blé entier ou de pain multigrains, le tofu brouillé ravira ceux préférant manger salé le matin. Essayez-le en substitution du traditionnel duo oeufs-bacon, et voyez si votre énergie d'avant-midi ne s'en trouve pas améliorée!

Obtenez la [recette de tofu brouillé](#).

5. Une recette de salade de fruits et noix

À la fois légère et substantielle, une salade de fruits et noix est une excellente option pour démarrer la journée: les glucides et le potassium des bananes, les protéines et bons gras des noix ainsi que les antioxydants des fruits rouges vous donneront de l'énergie pour toute la matinée.

N'hésitez pas à décliner cette formule selon vos goûts ou la saison.

Obtenez la [recette de salade sucrée aux fruits rouges et pacanes](#).

6. Une recette de toasts fraîcheur aux asperges

Les tranches de pain intégral sont un meilleur choix qu'un bagel ou un muffin au son. Ce déjeuner élevé en protéines vous soutiendra jusqu'au midi. De plus, la vitamine B9, la vitamine C et le bêta-carotène contenus dans l'asperge verte aident à prévenir les maladies cardiovasculaires.

Obtenez la [recette de toasts fraîcheur aux asperges](#).

7. Le muesli maison à faible teneur en gras au petit déjeuner

Sain, rapide et simple à préparer, ce muesli maison peut non seulement se servir au déjeuner, mais aussi à la collation: il suffit de lui ajouter quelques fruits séchés. Ou encore, faites-en un parfait en intercalant les couches de yogourt et de baies fraîches.

Obtenez la [recette de muesli maison à faible teneur en gras](#).

8. Une recette de huevos rancheros

Les poivrons, les piments, les tomates et l'avocat font de ce repas aux œufs une bonne source de vitamines et de protéines.

Obtenez la [recette de huevos rancheros](#).

9. Une recette de gruau d'avoine aux canneberges et à la cardamome comme petit déjeuner sain

Considéré comme une spécialité écossaise ou irlandaise, le gruau d'avoine est la forme la plus rudimentaire de cette céréale. Sa texture merveilleusement tendre et son délicieux goût d'amande vous apporteront du réconfort.

Obtenez la [recette de gruau d'avoine aux canneberges et à la cardamome](#).

10. Une omelette fourrée au cresson le matin pour perdre du poids

Riche en fer et en bêta-carotène (provitamine A) grâce au cresson, cette omelette est idéale pour un repas léger, le gruyère relevant son goût sans apport excessif de matière grasse. Servie avec de la baguette croustillante, elle constitue un mets des plus équilibrés.

Obtenez la [recette d'omelette fourrée au cresson](#).

11. Une recette de pain doré garni de fraises

Vous pouvez préparer ce plat savoureux la veille au soir et le garder au frigo. Vous le ferez cuire au moment voulu le lendemain matin.

Obtenez la [recette de pain doré garni de fraises](#).

12. Le smoothie fouetté aux fruits

Commencez la journée avec ce smoothie riche en protéines, parfumé à la racine fraîche de gingembre et à la muscade.

Obtenez la [recette de smoothie fouetté aux fruits](#).

13. Une recette santé de gaufres à la courge d'hiver

Ces gaufres à base de courge aident à faire le plein de bêta-carotène, un précieux antioxydant qui est aussi un pigment naturel de couleur orangé vif.

Obtenez la [recette de gaufres à la courge d'hiver](#).

14. Une recette de frittata gratinée au brocoli et au saumon

À la différence des omelettes classiques, juste poêlées, les frittatas italiennes sont parsemées de fromage puis gratinées sous le gril du four. Celle-ci, garnie de saumon, offre un apport protéique très généreux. Elle sera encore meilleure servie avec des tomates cerises légèrement grillées et de la ciabatta. Prête en quelques minutes, cette omelette est un vrai petit régal.

Obtenez la [recette de frittata gratinée au brocoli et au saumon](#).

15. Un déjeuner pour maigrir à mettre au menu: une omelette au brocoli, tomate et gruyère

Grâce à leur exceptionnelle richesse en antioxydants aux effets protecteurs, le brocoli et la tomate font de cette omelette un allié de choix pour une alimentation santé.

Obtenez la [recette d'omelette au brocoli, tomates et gruyère](#).

16. Une recette santé de gruau aux pommes et aux graines de lin

Ce bol de gruau chaud et réconfortant aux tendres tranches de pommes et au sirop d'érable vous réglera. Les graines de lin qu'il contient renferment des lignanes, des composés qui permettent de réduire la masse de tissu adipeux, selon Anne-Sophie Morisset, diététiste, MSc, et auteure principale d'une étude sur le sujet.

Obtenez la [recette santé de gruau aux pommes et aux graines de lin](#).

17. Une recette de barres de grains entiers crues et onctueuses

Ces barres pratiques lors des matins pressés s'amènent facilement au bureau. Il s'agit d'une excellente variante des barres que l'on retrouve au supermarché, puisqu'elles contiennent des grains entiers, des fruits et de bons gras, mais aucune trace d'huile hydrogénée.

Obtenez la [recette de barres de grains entiers crues et onctueuses](#).

18. Une recette de parfait au yogourt et aux baies

Ce mélange somptueux de yogourt à la vanille, de muesli, de fruits séchés, de baies et de fromage cottage est élégamment garni d'une tige de menthe. Sa saveur fruitée et fraîche égayera votre matinée. Accompagnez-le d'une tranche de bagel de blé entier pour un déjeuner plus soutenant.

Obtenez la [recette de parfait au yogourt et aux baies](#).

19. Une recette de strudel aux champignons et aux épinards

Ce strudel salé se révèle étonnamment sain dans cette recette. Ses feuilles de pâte filo croustillantes sont garnies de légumes et de fromage cottage. Peu calorique, il contient cependant 12 g de protéines et 7 g de fibres, ce qui vous rassasiera.

Obtenez la [recette de strudel aux champignons et aux épinards](#).

20. Une recette de burritos œufs-poivrons

Ces burritos constituent une excellente source de protéines pour le déjeuner, puisque chaque portion en compte 18 g. Ces tortillas sont faites de blé entier, elles renferment ainsi davantage de fibres.

Obtenez la [recette de burritos œufs-poivrons](#).

21. Une recette de crêpes de flocons d'avoine au sirop d'érable et de canneberge

Ces crêpes savoureuses illustrent à quel point il n'est pas nécessaire de se priver pour perdre du poids de manière saine. Contrairement aux versions du commerce, elles sont peu caloriques, pauvres en gras et riches en fibres et en protéines.

Obtenez la [recette de bouchées de crêpes de flocons d'avoine au sirop d'érable et de canneberge](#).

22. Une recette de bouchées de tortilla à la dinde et à l'avocat

Ces bouchées assaisonnées de mayonnaise allégée et de moutarde à l'ancienne constituent un excellent déjeuner sain. L'avocat, une source de bons gras, possède un fort pouvoir rassasiant. De plus, une viande maigre comme la dinde se révèle idéale lors d'un processus de perte de poids.

Obtenez la [recette de bouchées de tortilla à la dinde et à l'avocat](#).

23. Une recette de gratin aux oeufs et légumes mijotés pour un déjeuner faible en calories

Ces œufs aux légumes et au fromage cuisent dans la mijoteuse. Une portion renferme moins de 400 calories, presque 20 g de protéines et 4 g de fibres.

Obtenez la [recette de bouchées de gratin aux oeufs et légumes mijotés](#).

24. Une recette de muffins aux bananes, beurre de noix et confiture pour un merveilleux déjeuner

Ces muffins exquis se composent d'ingrédients sains comme de la farine de blé entier, du yogourt nature, du beurre d'amandes ainsi que des graines de lin. Dégustez-les avec un verre de lait pour un déjeuner complet et soutenant.

Obtenez la [recette de muffins aux bananes, beurre de noix et confiture](#).

25. Une recette d'oeufs, bacon et poivron grillé sur muffins anglais

Cette recette mise sur des muffins anglais de blé entier et un mélange d'œufs complets et de blancs d'œufs pour offrir un déjeuner sain, à la fois riche en fibres et en protéines, sans toutefois comporter de calories excessives.

Obtenez la [recette d'oeufs, bacon et poivron grillé sur muffins anglais](#).

26. Une recette de frittata d'amandes grillées pour un déjeuner sain

Ce déjeuner énergisant de qualité supérieure allie des œufs à des champignons portobello, des jeunes pousses d'épinards, des tomates cerises et du fromage de chèvre. Les amandes grillées ajoutent une touche inattendue et délicieusement croustillante.

Obtenez la [recette de frittata d'amandes grillées](#).

27. Maigrir au déjeuner avec une recette de granola maison à l'érable et noix de Grenoble

Ce granola maison édulcoré au sirop d'érable tire profit de la compote de pommes pour former des bouchées sucrées. Les flocons d'avoine, les noix de Grenoble et les graines de tournesol qui le composent le rendent riche en fibres, en protéines et en bons gras.

Obtenez la [recette de granola maison à l'érable et noix de Grenoble](#).

28 Une recette de crêpes aux bleuets et au yogourt

Ces crêpes moelleuses parfumées aux bleuets ne comptent qu'une centaine de calories par portion. Savourez-les avec un filet de yogourt grec à la vanille.

Obtenez la [recette de crêpes aux bleuets et au yogourt](#).

29 Une recette de muffin anglais aux œufs et saucisses pour un déjeuner faible en calories et soutenant

Ce déjeuner, riche en protéines et faible en gras, vous procurera un sentiment de satiété. Pour moins de 350 calories, il offre un apport impressionnant de 27 g de protéines et 6 g de fibres.

Obtenez la [recette de muffin anglais aux œufs et saucisses](#).

30. Une recette de lait frappé à la banane et aux petits fruits pour un déjeuner santé

Ce délice onctueux et faible en gras vous procurera de l'énergie pour commencer votre journée. Les petits fruits et la banane riches en fibres ainsi que les protéines du lait et du yogourt vous soutiendront toute la matinée.

Obtenez la [recette de lait frappé à la banane et aux petits fruits](#).

31. Une recette de muffins aux framboises et amandes pour le déjeuner

Savourez ces muffins au goût acidulé de framboises avec un verre de lait et une pomme. Vous obtiendrez ainsi un déjeuner riche en calcium, en fibres et en protéines.

Obtenez la [recette de muffins aux framboises et amandes](#).

32. Une recette de quiches au chou frisé pour un brunch

Cette quiche originale possède une croûte de farine et d'amandes moulues. Sa garniture d'œufs et de chou frisé est enrichie de yogourt et de cheddar. La muscade et les raisins secs apportent un accent sucré des plus délicieux.

Obtenez la [recette de quiches au chou frisé pour le brunch](#).

33. Une recette de légumes à la mexicaine sur muffins anglais pour un déjeuner nutritif

Ces légumes sautés et ces blancs d'œufs rehaussés de coriandre forment un heureux mélange de saveurs avec l'avocat et le muffin anglais de blé entier. Parsemez de flocons de piment de Cayenne si désiré.

Obtenez la [recette de légumes à la mexicaine sur muffins anglais](#).

34. Une recette de pain à la cannelle et aux raisins secs

Démarrez la journée avec une tranche de pain de blé entier aux raisins secs. Sa douce odeur de cannelle chaude vous charmera. Dégustez-le nappé de beurre d'amandes ou d'arachides pour davantage de protéines.

Obtenez la [recette de pain à la cannelle et aux raisins secs](#).

35 Une recette de pain doré aux fruits

Ce pain doré minceur à la vanille et à la muscade est délicieusement sain garni de fruits rouges et de yogourt. À déguster sans culpabilité.

Obtenez la [recette de pain doré aux fruits](#).

Inspirez-vous aussi de ces [19 recettes santé pour le déjeuner](#).