

MARINA DONOMA | Naturopathe spécialisée en nutrition santé et préventive

# LE PETIT-DÉJEUNER AUTREMENT SUCRÉ

Pour enfin retrouver de l'énergie, réguler ses hormones  
et dire adieu à ses fringales de sucre !



RECETTES FILMÉES  
ET ASTUCES  
NUTRITIONNELLES



Des  
recettes  
santé  
pour des  
matins  
pressés



**30** RECETTES IG BAS  
ET PROTÉINÉES  
pour bien commencer la journée

# RECETTES

Banana bread aux pépites de chocolat .....	06	Moelleux au chocolat à la ricotta et poudre d'amande .....	28
Banana bread hyperprotéiné .....	08	Muffins aux œufs et fruits rouges .....	30
Banana Split .....	09	Omelette sucrée .....	31
Barre de céréales aux oléagineux et fruits secs .....	10	Pain perdu au petit épeautre et son omelette .....	33
Bouchées glacées chocolat et bleuets .....	11	Pancake au citron .....	34
Bowlcake chocolat .....	13	Pancake Oréo à la farine de sarrasin et ricotta .....	35
Bowlcake aux fruits et pépites de chocolat .....	15	Pancake tiramisu au yaourt et ricotta .....	37
Cheesecake-brownie .....	17	Porridge framboise et cacao .....	38
Cookie à l'avoine et aux pépites de chocolat .....	19	Pudding de chia à la mangue .....	39
Crêpes d'avoine sans gluten .....	20	Pudding fraisier au lait d'amande .....	40
Flan-Mousse à la pêche .....	21	Smoothie aux bleuets et graines de chia .....	42
Flan protéiné au chocolat .....	22	Tartelette aux fruits à l'avoine et au yaourt .....	43
Fondant au choco, yaourt, et compote de pomme .....	23	Tiramisu mugcake express et sans gluten .....	44
Gâteau aux pommes express et protéiné .....	24	Yaourt bowl mangue et muesli .....	45
Lava cake express au coeur fondant .....	25		
Mi-flan Mi-gâteau .....	27		