

Des petits-déjeuners musclés pour bien commencer l'année !

Ma-gni-fiques ! Voilà, comment vous avez qualifiées les fêtes de fin d'année. Des retrouvailles en famille, un beau réveillon et une nouvelle année dignement fêtée. Mais... c'était un peu fatiguant tout ça. Pas de panique, nous arrivons à la rescousse ! Pour que ces petits matins d'hiver deviennent des moments de plaisir, et pour bien commencer la journée, attaquons-nous au petit-déjeuner !

Un moment de première importance

Vous avez réussi à vous extirper de la douce chaleur de votre lit, bravo ! Surtout, si vous avez suivi nos [astuces pour bien se réveiller le matin](#) ! Cette première étape franchie, et avant de passer le seuil de votre logis, une petite voix vous chuchote "Ne pars pas le ventre vide !".

Un proverbe nous enseigne qu'il faudrait "prendre un petit-déjeuner de roi, un déjeuner de prince et un souper de pauvre". Prendre un petit-déjeuner consistant aurait un [impact positif](#) sur votre niveau d'activité de la matinée.

Qu'est-ce qu'on mange le matin ?

Un indispensable à croquer entre la porte de chez vous et le travail ? Les fruits de saison, remplis de vitamines et de fibres, pardi ! Et il existe de multiples combinaisons en les associant à votre muesli par exemple. Des fruits frais bien mûrs trouveront aussi une place de choix dans un smoothie. Il vous suffit d'ajouter un peu de lait (végétal si vous préférez), une poignée de flocons d'avoine, quelques amandes, et le tour est joué !

Oui, il y a des idées à piquer du côté de la tendance super food. Il s'agit d'aliments riches en nutriments, les baies y tiennent une place importante (cranberry, myrtille, açai, goji, cassis,...), tout comme les fruits à coque et graines (noix de pécan, graine de chia ou de tournesol) et encore bien d'autres fruits, légumes et condiments (grenade, banane, avocat, betterave, spiruline ou gingembre). Ils agrémentent tous avec gourmandise un fromage blanc ou une tartine de fromage frais !

Des petits-déjeuners musclés pour bien commencer l'année !

Les possibilités sont presque infinies pour éviter la routine et garder une forme olympique ! Il ne vous reste plus qu'à déguster votre petit-déjeuner avec votre [boisson préférée à base de café, de thé](#), ou une autre boisson chaude sans théine.

Des idées de petits-déjeuners vitaminés !

- Pour les sportifs

S'hydrater dès le début de la journée, c'est important pour pouvoir suivre votre entraînement quotidien. Entre une [Ô de fruit](#), une [infusion détox](#) ou [yoga](#), vous avez le choix !

Pour un café subtil et sans caféine, c'est le [Galapagos de notre gamme Junglespresso](#) qu'il vous faut !

Laissez-vous tenter par une tranche de pain de petit épeautre grillée sur laquelle vous étalez une cuillère à café de purée de sésame, avant d'y déposer un oeuf au plat. Une touche de piment doux, un brin de coriandre et un soupçon de poivre blanc pour relever le tout !

Pour savourer une boisson chaude sucrée (mais pas trop) le matin, [utilisez des sucres différents du sucre blanc](#).

- Au quotidien

On vous a déjà dit que vous aviez le bec sucré ? A mélanger fromage blanc, quartiers de pomme, flocons d'avoine et quelques noisettes torréfiées, vous y irez loin !

Si vous êtes plutôt bouche salée, une jolie tartine de pain complet grillé avec votre fromage préféré pourrait vous mettre en joie. Pour la boisson, un [thé corsé](#) ou [earl grey](#) souligne avec délicatesse ce mariage. Côté café, on vous souffle [notre sélection de cafés et de fromages](#) pour réaliser cette dégustation sans vous tromper.

- Celui du réconfort

Un peu de temps devant vous et une envie de petit-déjeuner gourmand ? Quelle chance vous avez ! De généreuses tranches de brioche façon pain perdu, parfumées à la cannelle ou à la

Des petits-déjeuners musclés pour bien commencer l'année !

fleur d'oranger trouveront une place de rêve dans votre assiette.

La recette est simple, pour 6 tranches de brioche, fouetter 30 cl de lait, 2 oeufs, 30 g de sucre roux (ajouter une pointe de cannelle ou de fleur d'oranger) et immerger chaque tranche avant de la faire revenir dans une poêle chaude avec une noix de beurre. Laisser dorer quelques instants et déguster encore tiède.

Et si vous êtes en plein week-end, retrouvez toutes [nos idées sucrées et salées pour un brunch](#) qui n'aura pas son pareil au restaurant !

Articles similaires



**Comment bien
préparer sa rentrée ?
Nos conseils**



**Recette
rafraîchissante: Café
glacé au caramel**



**Slow cosmétique à
faire soi-même !**