

## Exemples de petits déjeuners équilibrés

Dès que vous vous serez reconnecté à vos sensations et à votre réalité métabolique, vous n'aurez bien sûr plus besoin de l'artifice exposé page précédente. En attendant, analysons les propositions du présent livre à la lumière de ces règles si simples. Cet éclairage est forcément parcellaire, car il est difficile d'intégrer ici la qualité des ingrédients, les proportions en fonction du profil biologique du mangeur, la subtilité des épices, l'équilibre des saveurs (en diététique indienne : salé, doux, acide, astringent, épice) et quantité d'autres paramètres.

Plat	Protéines <sup>*1</sup>	Graisses <sup>*2</sup>	Végétal frais
Crème Budwig p. 47	fromage frais et amandes	huile ajoutée, amandes, fromage	fruits frais et raisins secs
Muesli du Docteur p. 56	flocons, yaourt, amandes ou noisettes	flocons, amandes, yaourt entier	fruits frais et fruits secs
Porridge p. 62	flocons d'avoine et brésilienne var. : purée d'amandes	lait, coco var. beurre ou purée d'amandes ou crème fraîche	fruits frais ou raisins secs
Riz au lait p. 66	lait, oléagineux var.: jaune d'oeuf	lait, oléagineux var.: oeuf	sucanat, zeste d'orange
Crêpes p. 71	farine si complète ou semi-complète lait, oeuf	graisse de cuisson, lait, oeuf ou ajout de crème après cuisson	fruits de la compote, sucanat var.: légumes
Clafoutis p. 76	oeuf, lait, poudre d'amandes	oeuf, lait, amandes	Fruits frais
Tartine Tonus p. 80	fromage frais, purée d'amandes	fromage, huile de carthame, amandes ou noisettes	banane

<sup>\*1</sup> Sont considérées comme **protéines animales** : viandes, volailles, poissons, crustacés, œufs, escargots, laitages (hors le beurre, qui ne contient quasi plus de protéines), insectes, même ! **Protéines végétales** : légumineuses (lentilles & C°), céréales COMPLÈTES (en farines ou en grains, pains, pâtes, riz, quinoa, flocons d'avoine, etc.), oléagineuses (amandes et toutes noix). Les farineux ne sont pas inclus ici.



Plat	Protéines	Graisses	Végétal
Tartine légère au fromage frais p. 82	fromage frais var.: oeuf ou saumon	fromage, parfois huile ajoutée	selon variantes, ou compléter avec jus frais de lég/fr.
Pan Tostado p. 82	pain si complet ou semi-complet	huile d'olive	tomate
Petit Déj' Sage et Salé version carnée p. 86	oeuf, fromage, saumon, jambon, rosbif!	celles contenues dans les protéines animales	pain ou substitut, fruit frais, compote, jus frais
Biscotte d'avoine au caviar de tournesol p. 93	flocons, tournesol, purée d'amandes + var. petit lait	amandes, tournesol, huile ajoutée	caviar: poivrons, persil
Galette de Sarrasin et Hoummous p. 95	pois chiches, surtout si germés, tahin, sarrasin	huile de sésame, tahin	sarrasin, ou compléter avec jus frais de lég/fr.
Salade de fruits améliorée et autres choix	fruits p. 114 etc	noix ou brésilienne (parfois fromage frais)	fromage, noix fruits
Chocolat Chaud p. 14	chocolat, lait	lait entier	sucanat
Milk-Shake p. 25	yaourt, amandes, levure	yaourt, amandes	fruits frais, fruits secs
Jus de légumes protéiné p. 35	oeuf	oeuf var.: huile	légumes et fruits
Velouté aux Fruits frais p. 32	avocat et oléagineux, var.: yaourt et fromage	avocat et amandes, var.: yaourt et fromage	avocat, datte, pomme, banane, dattes, etc.

<sup>\*2</sup> Sont considérées comme **apports de graisses** : toutes les huiles végétales (olive, tournesol, colza, etc.), le beurre, la graisse de palme non hydrogénée, soit pures, soit comprises dans un aliment cuisiné (biscuit, viennoiserie, etc); ainsi que la graisse intrinsèque des protéines animales ou végétales mentionnées ci-contre (les champions sont les fromages entiers, les amandes & C°, le lait de coco ou le coco râpé; les flocons d'avoine apportent aussi d'excellentes graisses !).