

Petit-déjeuner Hyper Protéiné – 200 recettes riches en protéines pour chaque jour

Des recettes sucrées et salées – des idées rapides, saines et rassasiantes pour un démarrage parfait de votre journée

Petit-déjeuner en moins de 10 minutes

1. Bowl de Skyr aux baies et noix

Du Skyr crémeux associé à des baies fraîches et des noix croquantes – parfait pour un démarrage protéiné rapide de votre journée.

Ingrédients :

- 200 g de Skyr
- 50 g de baies mélangées
- 10 g d'amandes effilées
- 1 c. à c. de miel

Préparation :

1. Verser le Skyr dans un bol.
2. Parsemer de baies et d'amandes.
3. Arroser de miel et déguster immédiatement.

2. Pancakes protéinés à la banane

Des pancakes moelleux à la banane et aux flocons d'avoine – riches en protéines et prêts en quelques minutes.

Ingrédients :

- 1 banane mûre
- 2 œufs
- 30 g de flocons d'avoine
- 1 c. à c. d'huile de coco

Préparation :

1. Écraser la banane à la fourchette et mélanger avec les œufs et les flocons d'avoine.
2. Chauffer l'huile de coco dans une poêle et faire cuire de petits pancakes.
3. Servir chaud.

3. Œufs brouillés au fromage blanc

Des œufs brouillés crémeux et savoureux avec du fromage blanc pour une satiété durable et beaucoup de protéines.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 100 g de fromage blanc
- 1 c. à c. de beurre
- Sel et poivre selon le goût

Préparation :

1. Battre les œufs dans un bol et assaisonner.

2. Faire fondre le beurre dans une poêle, ajouter les œufs et laisser prendre légèrement.
3. Incorporer le fromage blanc et chauffer brièvement.

4. Toast avocat-thon

Un toast croustillant avec de l'avocat crémeux et du thon riche en protéines – rapide, rassasiant et frais.

Ingrédients :

- 1 tranche de pain complet
- 1/2 avocat
- 80 g de thon au naturel
- 1 filet de jus de citron

Préparation :

1. Faire griller le pain et tartiner d'avocat.
2. Égoutter le thon et répartir sur le toast.
3. Arroser de jus de citron et servir.

5. Shake protéiné au chocolat

Un shake crémeux au goût de chocolat et plein de protéines pour le démarrage parfait de la journée.

Ingrédients :

- 250 ml de lait ou de lait d'avoine
- 1 mesure de protéine en poudre chocolat
- 1/2 banane
- 1 c. à c. de beurre de cacahuète

Préparation :

1. Mettre tous les ingrédients dans un mixeur.
2. Mixer finement jusqu'à obtenir un shake crémeux.
3. Servir frais.

6. Pain protéiné au saumon et fromage frais

Une combinaison raffinée de saumon fumé et de fromage frais crémeux sur du pain riche en protéines.

Ingrédients :

- 2 tranches de pain protéiné
- 40 g de fromage frais
- 50 g de saumon fumé
- 1 c. à c. de jus de citron

Préparation :

1. Tartiner le pain de fromage frais.

2. Disposer le saumon dessus et arroser de jus de citron.
3. Garnir éventuellement d'aneth.

7. Yaourt aux noix et whey

Un bol énergisant rapide avec du yaourt, de la protéine en poudre et des noix croquantes pour un surplus d'énergie.

Ingrédients :

- 200 g de yaourt
- 1 mesure de whey vanille
- 15 g de noix
- 1 c. à c. de miel

Préparation :

1. Incorporer le whey au yaourt.
2. Hacher les noix et parsemer sur le dessus.
3. Sucrer avec du miel.

8. Wrap hyper protéiné aux œufs

Un wrap moelleux garni d'œufs brouillés et d'épinards – riche en protéines et prêt en un éclair.

Ingrédients :

- 1 wrap protéiné
- 2 œufs
- 1 poignée d'épinards
- 1 c. à c. d'huile d'olive

Préparation :

1. Faire cuire les œufs en œufs brouillés dans la poêle.
2. Faire revenir brièvement les épinards et ajouter aux œufs.
3. Rouler le tout dans le wrap et servir.

9. Fromage blanc à la pomme et cannelle

Un classique du fitness avec de la pomme sucrée et de la cannelle parfumée – simple et rassasiant.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 1 pomme
- 1 c. à c. de cannelle
- 1 c. à c. de miel

Préparation :

1. Couper la pomme en morceaux.
2. Mélanger avec le fromage blanc, le miel et la cannelle.
3. Déguster frais.

10. Café protéiné

Le coup de boost énergétique parfait : café frais combiné avec de la protéine en poudre et du lait.

Ingrédients :

- 200 ml de café
- 100 ml de lait
- 1 mesure de protéine en poudre vanille

Préparation :

1. Chauffer le café et le lait.
2. Incorporer la protéine en poudre jusqu'à dissolution complète.
3. Servir chaud.

11. Wrap au poulet et fromage blanc aux herbes

Un wrap léger et frais avec du poulet maigre et du fromage blanc crémeux – idéal pour les pressés.

Ingrédients :

- 1 wrap protéiné
- 80 g de blanc de poulet en tranches
- 2 c. à s. de fromage blanc aux herbes
- 1 feuille de salade

Préparation :

1. Tartiner le wrap de fromage blanc aux herbes.
2. Disposer le poulet et la salade dessus.
3. Rouler et déguster.

12. Shake Skyr aux baies

Un shake fruité et crémeux avec du Skyr, des baies et de la vanille – plein de saveur et de protéines.

Ingrédients :

- 150 g de Skyr
- 100 ml de lait
- 50 g de baies
- 1 c. à c. de miel

Préparation :

1. Mettre tous les ingrédients dans un mixeur.
2. Mixer finement jusqu'à obtenir un shake crémeux.
3. Déguster frais.

13. Œuf au plat sur pain complet

Un petit-déjeuner classique et riche en protéines avec du pain croustillant et un œuf au plat.

Ingrédients :

- 1 tranche de pain complet
- 1 œuf
- 1 c. à c. de beurre
- Sel et poivre

Préparation :

1. Chauffer le beurre dans une poêle.
2. Casser l'œuf et le faire cuire en œuf au plat.
3. Déposer sur le pain et assaisonner.

14. Flocons d'avoine protéinés à la vanille

Variante rapide de overnight oats au goût de vanille et riche en protéines.

Ingrédients :

- 40 g de flocons d'avoine
- 150 ml de lait
- 1 mesure de whey vanille
- 1 c. à c. de graines de lin

Préparation :

1. Mettre tous les ingrédients dans un verre et remuer.
2. Laisser gonfler 5 minutes.
3. Mettre au frais éventuellement ou manger immédiatement.

15. Muffin protéiné au micro-ondes

Un gâteau-tasse rapide plein de protéines – parfait pour les envies sucrées du matin.

Ingrédients :

- 1 œuf
- 1 mesure de whey chocolat
- 1 c. à s. de lait
- 1/2 c. à c. de levure chimique

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients dans une tasse jusqu'à obtenir une pâte lisse.
2. Cuire au micro-ondes pendant 60-90 secondes.
3. Laisser refroidir légèrement et déguster.

16. Yaourt grec au miel et aux noix

Classique et rapide : yaourt crémeux avec du miel sucré et des noix croquantes.

Ingrédients :

- 200 g de yaourt grec

- 1 c. à c. de miel
- 10 g de noix

Préparation :

1. Verser le yaourt dans un bol.
2. Arroser de miel et parsemer de noix.
3. Servir immédiatement.

17. Sandwich œuf-avocat

Un sandwich crémeux et savoureux avec de l'avocat et de l'œuf – riche en nutriments et protéines.

Ingrédients :

- 2 tranches de pain complet
- 1 œuf dur
- 1/2 avocat
- Sel et poivre

Préparation :

1. Écraser l'avocat et étaler sur une tranche de pain.
2. Couper l'œuf en tranches et disposer dessus.
3. Assaisonner et recouvrir de la deuxième tranche.

18. Smoothie protéiné aux amandes

Un shake crémeux au goût d'amande et extra protéines – parfait à emporter.

Ingrédients :

- 200 ml de lait d'amande
- 1 mesure de whey vanille
- 1 c. à c. de purée d'amande
- 1/2 banane

Préparation :

1. Mettre tous les ingrédients dans le mixeur.
2. Mixer finement jusqu'à obtenir un smoothie crémeux.
3. Servir frais.

19. Œufs brouillés aux herbes et feta

Un petit-déjeuner savoureux aux saveurs méditerranéennes et riche en protéines.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 30 g de feta
- 1 c. à c. de beurre
- Herbes fraîches selon le goût

Préparation :

1. Battre les œufs et les faire cuire dans le beurre.
2. Émietter la feta et l'ajouter.
3. Parsemer d'herbes fraîches et servir.

20. Fromage blanc hyper protéiné aux baies

Un fromage blanc crémeux et fruité avec des protéines supplémentaires – idéal comme petit-déjeuner express ou snack.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 50 g de baies mélangées
- 1 mesure de whey vanille
- 1 c. à c. de miel

Préparation :

1. Mélanger le fromage blanc avec le whey.
2. Incorporer les baies.
3. Assaisonner avec du miel et servir.

Petit-déjeuner à la friteuse à air

21. Toasts protéinés aux œufs et épinards

Des toasts croustillants avec œuf et épinards à la friteuse à air – simple, rapide et riche en protéines.

Ingrédients :

- 2 tranches de pain complet toasté
- 2 œufs
- 1 poignée d'épinards
- 1 c. à c. d'huile d'olive

Préparation :

1. Badigeonner légèrement le toast d'huile d'olive et disposer les épinards dessus.
2. Casser délicatement un œuf sur chaque toast.
3. Cuire à la friteuse à air à 180°C pendant 7 minutes.

22. Mini-frittata protéinée aux légumes

De petites bombes protéinées aux légumes – idéales à emporter ou pour un démarrage rapide de la journée.

Ingrédients :

- 3 œufs
- 50 g de poivron
- 30 g de feta

- Sel et poivre

Préparation :

1. Battre les œufs et mélanger avec le poivron coupé en dés et la feta.
2. Verser dans des moules en silicone.
3. Cuire à 180°C pendant 8 minutes à la friteuse à air.

23. Toast hyper protéiné au poulet et fromage

Un toast chaud et savoureux avec du poulet maigre et du fromage fondu – rapide et rassasiant.

Ingrédients :

- 2 tranches de pain protéiné
- 50 g de blanc de poulet en tranches
- 30 g de fromage allégé
- 1 c. à c. de moutarde

Préparation :

1. Tartiner le pain de moutarde et disposer le poulet et le fromage dessus.
2. Fermer le sandwich et faire griller à la friteuse à air à 190°C pendant 6 minutes.
3. Servir chaud.

24. Muffins omelette au bacon

De petits muffins savoureux à base d'œuf et de bacon – croustillants à l'extérieur, moelleux à l'intérieur.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 30 g de lardons
- 20 g de fromage râpé
- Sel et poivre

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients et verser dans de petits moules.
2. Cuire à 180°C pendant 8 minutes à la friteuse à air.
3. Servir chaud.

25. Toast protéiné Skyr aux baies

Un toast sucré avec du Skyr crémeux et des baies chaudes – riche en protéines et fruité.

Ingrédients :

- 1 tranche de pain complet toasté
- 2 c. à s. de Skyr

- 50 g de baies
- 1 c. à c. de miel

Préparation :

1. Tartiner le toast de Skyr et disposer les baies dessus.
2. Arroser de miel et faire griller à la friteuse à air à 180°C pendant 5 minutes.
3. Servir chaud.

26. Toast protéiné au saumon

Un toast élégant pour le petit-déjeuner avec du saumon fumé et du fromage frais – prêt en quelques minutes.

Ingédients :

- 1 tranche de pain protéiné
- 40 g de fromage frais
- 40 g de saumon fumé
- 1 c. à c. de jus de citron

Préparation :

1. Faire griller le pain, puis garnir de fromage frais et de saumon.
2. Réchauffer à la friteuse à air à 170°C pendant 3 minutes.
3. Arroser de jus de citron.

27. Burrito du petit-déjeuner aux œufs brouillés

Un burrito compact avec des œufs et des haricots – croustillant à la friteuse à air.

Ingédients :

- 1 wrap protéiné
- 2 œufs
- 50 g de haricots rouges
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Préparer les œufs brouillés et les mettre dans le wrap avec les haricots.
2. Rouler et faire griller à 180°C pendant 6 minutes à la friteuse à air.
3. Servir chaud.

28. Pancakes au fromage blanc à la friteuse à air

Des pancakes légers et riches en protéines avec du fromage blanc – dorés et moelleux.

Ingédients :

- 100 g de fromage blanc maigre
- 1 œuf
- 30 g de flocons d'avoine
- 1 c. à c. de miel

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients et former de petits pancakes.
2. Cuire à 180°C pendant 7 minutes.
3. Servir chaud.

29. Mini-omelettes aux champignons

Des mini-omelettes savoureuses aux champignons – idéales pour un petit-déjeuner copieux.

Ingédients :

- 2 œufs
- 40 g de champignons
- 10 g de fromage râpé
- Sel et poivre

Préparation :

1. Couper les champignons en petits morceaux et mélanger avec les œufs et le fromage.
2. Verser dans des moules et cuire à 180°C pendant 8 minutes.
3. Servir chaud.

30. Petits pains protéinés gratinés au fromage

Des moitiés de petits pains croustillantes avec du fromage fondu et des protéines supplémentaires.

Ingédients :

- 1 petit pain protéiné
- 40 g de fromage allégé
- 1 c. à c. de beurre

Préparation :

1. Couper le petit pain en deux et badigeonner de beurre.
2. Disposer le fromage dessus et faire gratiner à 180°C pendant 5 minutes.
3. Déguster chaud.

31. Cups bacon-œuf

Des cups copieux pour le petit-déjeuner à base de bacon et d'œuf – croustillants à l'extérieur, moelleux à l'intérieur.

Ingédients :

- 2 œufs

- 2 tranches de bacon
- Un peu de poivre

Préparation :

1. Disposer le bacon dans des moules et casser un œuf dedans.
2. Cuire à 180°C pendant 8 minutes à la friteuse à air.
3. Poivrer et servir.

32. Toast hyper protéiné tomate-mozzarella

Un toast italien rapide pour le petit-déjeuner au goût frais.

Ingrédients :

- 1 tranche de pain complet toasté
- 40 g de mozzarella allégée
- 1 tomate
- 1 c. à c. d'huile d'olive

Préparation :

1. Garnir le toast de tranches de tomate et de mozzarella.
2. Arroser d'huile et cuire à 180°C pendant 6 minutes.
3. Servir chaud.

33. Muffins aux œufs et brocoli

Des muffins riches en protéines avec du brocoli – parfaits pour un démarrage sain.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 50 g de brocoli
- 20 g de fromage
- Sel et poivre

Préparation :

1. Couper le brocoli en petits morceaux et mélanger avec les œufs et le fromage.
2. Verser dans des moules à muffins.
3. Cuire à 180°C pendant 8 minutes.

34. Pain perdu hyper protéiné

Du pain perdu sucré à l'arôme de vanille et riche en protéines – préparé rapidement.

Ingrédients :

- 2 tranches de pain complet toasté
- 1 œuf
- 50 ml de lait

- 1 mesure de whey vanille

Préparation :

1. Mélanger l'œuf, le lait et le whey, puis tremper le toast.
2. Faire dorner à la friteuse à air à 180°C pendant 6 minutes.
3. Servir avec des baies.

35. Petit pain protéiné à l'avocat

De l'avocat crémeux sur un petit pain protéiné chaud – simple et nutritif.

Ingrédients :

- 1 petit pain protéiné
- 1/2 avocat
- 1 filet de jus de citron
- Sel et poivre

Préparation :

1. Couper le petit pain en deux et faire griller à 180°C pendant 4 minutes.
2. Écraser l'avocat, assaisonner et étaler dessus.
3. Arroser de jus de citron.

36. Cubes de tofu pour le petit-déjeuner

Des cubes de tofu croustillants aux épices – des protéines végétales en quelques minutes.

Ingrédients :

- 150 g de tofu
- 1 c. à c. de sauce soja
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Un peu de paprika

Préparation :

1. Couper le tofu en cubes et mélanger avec l'huile, la sauce soja et les épices.
2. Cuire à 200°C pendant 8 minutes à la friteuse à air.
3. Déguster chaud.

37. Wrap protéiné aux œufs brouillés et tomates

Un wrap frais avec des œufs brouillés et des tomates – chaud, moelleux et rassasiant.

Ingrédients :

- 1 wrap protéiné
- 2 œufs
- 1 tomate

- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Préparer les œufs brouillés et les mettre dans le wrap avec des tranches de tomate.
2. Chauffer à 180°C pendant 5 minutes.
3. Servir chaud.

38. Toast protéiné au fromage blanc

Un toast crémeux et savoureux avec du fromage blanc et des herbes – parfait à la friteuse à air.

Ingrédients :

- 1 tranche de pain protéiné
- 2 c. à s. de fromage blanc
- 1 c. à c. de ciboulette
- Sel et poivre

Préparation :

1. Tartiner le pain de fromage blanc et assaisonner.
2. Cuire à 180°C pendant 5 minutes.
3. Parsemer de ciboulette.

39. Mini-bagels protéinés au sésame

Des petits bagels moelleux à base de fromage blanc et d'œuf – riches en protéines et aérés.

Ingrédients :

- 100 g de fromage blanc maigre
- 1 œuf
- 20 g de farine d'avoine
- 1 c. à c. de graines de sésame

Préparation :

1. Mélanger les ingrédients pour former une pâte et remplir des moules à bagels.
2. Parsemer de sésame et cuire à 180°C pendant 8 minutes.
3. Laisser refroidir et servir.

40. Boules du matin à la protéine en poudre

De petites boules moelleuses au goût de chocolat – idéales comme snack protéiné rapide.

Ingrédients :

- 1 œuf
- 1 mesure de whey chocolat
- 1 c. à s. de flocons d'avoine
- 1 c. à c. de lait

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients et former de petites boules.
2. Cuire à 180°C pendant 6 minutes à la friteuse à air.
3. Laisser refroidir brièvement et servir.

Petit-déjeuner Overnight Oats

41. Overnight Oats protéinés classiques

Des overnight oats crémeux au whey vanille – simples, rapides et parfaits pour bien commencer la journée.

Ingrédients :

- 50 g de flocons d'avoine
- 200 ml de lait
- 1 mesure de whey vanille
- 1 c. à c. de miel

Préparation :

1. Mélanger les flocons d'avoine, le lait et le whey dans un verre.
2. Sucrer avec du miel et réfrigérer toute la nuit.
3. Le matin, remuer et déguster.

42. Overnight Oats au chocolat

Des overnight oats chocolatés avec du cacao et du whey chocolat – une ambiance dessert au petit-déjeuner.

Ingrédients :

- 50 g de flocons d'avoine
- 200 ml de lait
- 1 mesure de whey chocolat
- 1 c. à c. de cacao en poudre

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients dans un verre.
2. Laisser gonfler toute la nuit au réfrigérateur.
3. Le matin, remuer brièvement et déguster.

43. Overnight Oats protéinés aux baies

Des overnight oats fruités avec des baies mélangées et du Skyr crémeux.

Ingrédients :

- 40 g de flocons d'avoine
- 100 g de Skyr
- 100 ml de lait

- 50 g de baies

Préparation :

1. Mélanger les flocons d'avoine, le lait et le Skyr.
2. Incorporer les baies et réfrigérer toute la nuit.
3. Servir le matin.

44. Overnight Oats pomme-cannelle

Un classique avec pomme, cannelle et vanille – sucré, épice et riche en protéines.

Ingrédients :

- 50 g de flocons d'avoine
- 150 ml de lait
- 1/2 pomme
- 1 c. à c. de cannelle
- 1 mesure de whey vanille

Préparation :

1. Râper finement la pomme et mélanger avec les autres ingrédients.
2. Laisser reposer toute la nuit.
3. Déguster frais.

45. Overnight Oats au beurre de cacahuète

Des flocons d'avoine riches en protéines avec du beurre de cacahuète – crémeux et rassasiant.

Ingrédients :

- 40 g de flocons d'avoine
- 200 ml de lait
- 1 c. à c. de beurre de cacahuète
- 1 mesure de whey chocolat

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients dans un verre.
2. Laisser gonfler toute la nuit au réfrigérateur.
3. Le matin, remuer et servir.

46. Overnight Oats protéinés à la banane

Des overnight oats crémeux à la banane et au whey vanille – naturellement sucrés et pleins d'énergie.

Ingrédients :

- 50 g de flocons d'avoine
- 1/2 banane
- 200 ml de lait
- 1 mesure de whey vanille

Préparation :

1. Écraser la banane et mélanger avec les autres ingrédients.
2. Réfrigérer toute la nuit.
3. Remuer avant de consommer.

47. Overnight Oats chocolat-cerise

Une combinaison sucré-fruité de chocolat et de cerises – idéale pour les amateurs de chocolat.

Ingrédients :

- 50 g de flocons d'avoine
- 200 ml de lait
- 1 mesure de whey chocolat
- 50 g de cerises dénoyautées

Préparation :

1. Mélanger les flocons d'avoine avec le lait et le whey.
2. Ajouter les cerises et remuer.
3. Réfrigérer toute la nuit.

48. Overnight Oats pavot-vanille

Des overnight oats délicats à l'arôme de vanille et au léger croquant du pavot.

Ingrédients :

- 40 g de flocons d'avoine
- 150 ml de lait
- 1 c. à c. de graines de pavot
- 1 mesure de whey vanille

Préparation :

1. Bien mélanger tous les ingrédients.
2. Laisser gonfler toute la nuit au réfrigérateur.
3. Remuer avant de manger.

49. Overnight Oats protéinés aux myrtilles

Fruités et crémeux – des overnight oats avec des myrtilles juteuses et des protéines.

Ingrédients :

- 50 g de flocons d'avoine
- 150 ml de lait
- 50 g de myrtilles
- 1 mesure de whey vanille

Préparation :

1. Mélanger les flocons d'avoine avec le lait et le whey.
2. Incorporer les myrtilles.

3. Réfrigérer toute la nuit.

50. Overnight Oats cacao-noix de coco

Chocolatés et exotiques – ces overnight oats apportent une ambiance vacances au petit-déjeuner.

Ingrédients :

- 40 g de flocons d'avoine
- 200 ml de lait de coco
- 1 mesure de whey chocolat
- 1 c. à c. de noix de coco râpée

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients et verser dans un verre.
2. Laisser gonfler toute la nuit.
3. Parsemer de noix de coco râpée.

51. Overnight Oats protéinés à la mangue

Des overnight oats fruités à la mangue et à la vanille – crémeux, sucrés et légers.

Ingrédients :

- 50 g de flocons d'avoine
- 200 ml de lait
- 1 mesure de whey vanille
- 50 g de morceaux de mangue

Préparation :

1. Mélanger les flocons d'avoine, le lait et le whey.
2. Incorporer la mangue et réfrigérer toute la nuit.
3. Servir le matin.

52. Overnight Oats café-protéines

Le café rencontre l'avoine – le coup de boost énergétique parfait le matin.

Ingrédients :

- 40 g de flocons d'avoine
- 150 ml de café froid
- 50 ml de lait
- 1 mesure de whey vanille

Préparation :

1. Mélanger le café, le lait et le whey.
2. Incorporer les flocons d'avoine et laisser gonfler toute la nuit.
3. Déguster frais.

53. Overnight Oats chocolat-cacahuète

Des overnight oats crémeux avec du beurre de cacahuète et du chocolat – rassasiants et délicieux.

Ingrédients :

- 50 g de flocons d'avoine
- 200 ml de lait
- 1 c. à c. de beurre de cacahuète
- 1 mesure de whey chocolat

Préparation :

1. Bien mélanger tous les ingrédients.
2. Laisser gonfler toute la nuit au réfrigérateur.
3. Le matin, remuer et servir.

54. Overnight Oats vanille-citron

Légers et frais – des overnight oats à la vanille et une touche de citron.

Ingrédients :

- 40 g de flocons d'avoine
- 150 ml de lait
- 1 mesure de whey vanille
- 1 c. à c. de zeste de citron

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Réfrigérer toute la nuit.
3. Remuer le lendemain matin et servir.

55. Overnight Oats fraise-fromage blanc

Des overnight oats fruités et frais avec des fraises et du fromage blanc – à déguster parfaitement frais.

Ingrédients :

- 40 g de flocons d'avoine
- 100 g de fromage blanc maigre
- 100 ml de lait
- 50 g de fraises

Préparation :

1. Mélanger les flocons d'avoine, le fromage blanc et le lait.
2. Couper les fraises en morceaux et incorporer.
3. Réfrigérer toute la nuit.

56. Overnight Oats protéinés aux noix

Des overnight oats croquants avec des noix croustillantes et du whey crémeux.

Ingrédients :

- 50 g de flocons d'avoine
- 200 ml de lait
- 1 mesure de whey vanille
- 15 g de noix hachées

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Laisser gonfler toute la nuit.
3. Remuer le matin et servir.

57. Overnight Oats coco-ananas

Des overnight oats tropicaux et sucrés avec de la noix de coco et de l'ananas frais – pure ambiance vacances.

Ingrédients :

- 40 g de flocons d'avoine
- 200 ml de lait de coco
- 50 g de morceaux d'ananas
- 1 mesure de whey vanille

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients dans un verre.
2. Réfrigérer toute la nuit.
3. Déguster frais.

58. Overnight Oats chia-protéines

Des overnight oats extra crémeux avec des graines de chia – pleins de fibres et de protéines.

Ingrédients :

- 40 g de flocons d'avoine
- 200 ml de lait
- 1 c. à c. de graines de chia
- 1 mesure de whey vanille

Préparation :

1. Bien mélanger tous les ingrédients.
2. Laisser gonfler toute la nuit au réfrigérateur.
3. Le matin, remuer et servir.

59. Overnight Oats noisette-chocolat

Un plaisir crémeux au goût de chocolat et aux noisettes grillées.

Ingrédients :

- 50 g de flocons d'avoine
- 200 ml de lait
- 1 mesure de whey chocolat
- 10 g de noisettes hachées

Préparation :

1. Mélanger les flocons d'avoine, le lait et le whey.
2. Ajouter les noisettes et réfrigérer toute la nuit.
3. Remuer le matin et servir.

60. Overnight Oats baies-noix de coco

Des overnight oats fruités avec des baies et une fine saveur de noix de coco – crémeux et légers.

Ingrédients :

- 40 g de flocons d'avoine
- 200 ml de lait de coco
- 1 mesure de whey vanille
- 50 g de baies mélangées

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients et verser dans un verre.
2. Réfrigérer toute la nuit.
3. Servir le lendemain matin.

Petit-déjeuner à emporter

61. Barres protéinées à l'avoine et au miel

Des barres moelleuses et sucrées à base de flocons d'avoine et de protéine en poudre – idéales pour emporter.

Ingrédients :

- 80 g de flocons d'avoine
- 1 mesure de whey vanille
- 2 c. à s. de miel
- 50 ml de lait

Préparation :

1. Bien mélanger tous les ingrédients et presser pour former une pâte.
2. Façonner en forme de barres et réfrigérer 30 minutes.
3. Conserver au réfrigérateur.

62. Overnight Oats en bocal

Un mélange crémeux de flocons d'avoine en bocal à vis – parfait à emporter et à déguster froid.

Ingrédients :

- 50 g de flocons d'avoine
- 200 ml de lait
- 1 mesure de whey vanille
- 50 g de baies

Préparation :

1. Mettre tous les ingrédients dans un bocal et remuer.
2. Réfrigérer toute la nuit.
3. Le matin, remuer et emporter.

63. Muffins du petit-déjeuner hyper protéinés

Des muffins salés avec œuf et fromage – faciles à préparer à l'avance et pratiques à transporter.

Ingrédients :

- 3 œufs
- 40 g de fromage râpé
- 30 g de flocons d'avoine
- Sel et poivre

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients et verser dans des moules à muffins.
2. Cuire à 180°C pendant 10 minutes.
3. Laisser refroidir et emballer.

64. Smoothie protéiné à emporter

Un shake crémeux à la vanille et à la banane – mixé rapidement et parfait pour le déplacement.

Ingrédients :

- 250 ml de lait
- 1 mesure de whey vanille
- 1/2 banane
- 1 c. à c. de beurre de cacahuète

Préparation :

1. Mixer finement tous les ingrédients.
2. Verser dans une gourde.
3. Déguster frais.

65. Pot yaourt-noix

Un pot protéiné sain avec du yaourt, des noix et du miel – idéal à emporter.

Ingrédients :

- 200 g de yaourt
- 15 g de noix
- 1 c. à c. de miel
- 1 mesure de whey vanille

Préparation :

1. Incorporer le whey au yaourt.
2. Ajouter les noix et le miel sur le dessus.

3. Verser dans un bocal et réfrigérer.

66. Wrap au poulet et fromage blanc

Un wrap rassasiant avec du poulet et du fromage blanc aux herbes – pratique et riche en protéines.

Ingrédients :

- 1 wrap protéiné
- 80 g de blanc de poulet
- 2 c. à s. de fromage blanc aux herbes
- 1 feuille de salade

Préparation :

1. Tartiner le wrap de fromage blanc.
2. Disposer le poulet et la salade dessus.
3. Rouler et emporter.

67. Fromage blanc aux baies en bocal

Un pot de fromage blanc crémeux et fruité avec des protéines supplémentaires et des baies fraîches.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 50 g de baies
- 1 c. à c. de miel
- 1 mesure de whey vanille

Préparation :

1. Incorporer le whey au fromage blanc.
2. Ajouter les baies et le miel.
3. Verser dans un bocal et déguster frais.

68. Wrap du petit-déjeuner aux œufs

Un wrap pratique avec des œufs brouillés et des épinards – parfait chaud ou froid pour emporter.

Ingrédients :

- 1 wrap protéiné
- 2 œufs
- 1 poignée d'épinards
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Faire cuire les œufs avec les épinards.
2. Mettre dans le wrap et rouler.
3. Déguster chaud ou emporter froid.

69. Cookies protéinés à la banane

Des cookies moelleux à base de flocons d'avoine et de banane – naturellement sucrés et riches en protéines.

Ingrédients :

- 1 banane
- 50 g de flocons d'avoine
- 1 mesure de whey vanille
- 1 c. à c. de beurre de cacahuète

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients et former des cookies.
2. Cuire à 180°C pendant 10 minutes.
3. Laisser refroidir et emporter.

70. Café protéiné à emporter

Café et protéines réunis – la boisson rapide à emporter.

Ingrédients :

- 200 ml de café
- 100 ml de lait
- 1 mesure de whey vanille

Préparation :

1. Chauffer le café et le lait.
2. Incorporer le whey jusqu'à dissolution.
3. Verser dans un mug isotherme et emporter.

71. Boules protéinées à l'avoine

De petites energy balls avec avoine, whey et purée d'amande – compactes et nutritives.

Ingrédients :

- 50 g de flocons d'avoine
- 1 mesure de whey vanille
- 1 c. à s. de purée d'amande
- 1 c. à c. de miel

Préparation :

1. Bien mélanger tous les ingrédients et former des boules.
2. Conserver au frais et grignoter en déplacement.
3. Se conserve jusqu'à 3 jours.

72. Sandwich hyper protéiné

Un sandwich simple avec du fromage frais, de l'œuf et de l'avocat – parfait à emporter.

Ingrédients :

- 2 tranches de pain protéiné
- 1 œuf
- 1/2 avocat
- 1 c. à c. de fromage frais

Préparation :

1. Faire cuire l'œuf dur et le couper en tranches.
2. Tartiner le pain de fromage frais et d'avocat.
3. Disposer l'œuf dessus et refermer.

73. Roulé de pancake hyper protéiné

Un pancake fin roulé avec du fromage blanc et des baies – sucré, pratique et riche en protéines.

Ingrédients :

- 1 œuf
- 1 mesure de whey vanille
- 50 ml de lait
- 50 g de fromage blanc maigre

Préparation :

1. Mélanger l'œuf, le lait et le whey pour former une pâte et la faire cuire.
2. Tartiner de fromage blanc, rouler et emballer.
3. Déguster frais.

74. Skyr avec topping croquant

Du Skyr crémeux avec un topping croustillant – idéal en bocal à vis pour emporter.

Ingrédients :

- 200 g de Skyr
- 20 g de muesli croustillant
- 1 c. à c. de miel
- 1 mesure de whey vanille

Préparation :

1. Incorporer le whey au Skyr.
2. Garnir de muesli et de miel.
3. Emporter dans un bocal.

75. Œufs brouillés en gobelet

Des œufs brouillés rapides à emporter – préparés au micro-ondes et riches en protéines.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 30 ml de lait
- 30 g de fromage
- Sel et poivre

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients dans un gobelet.
2. Cuire au micro-ondes pendant 90 secondes.
3. Laisser refroidir et fermer le couvercle.

76. Yaourt-granola protéiné

Du yaourt avec du granola croustillant et du whey – simple, délicieux et pratique.

Ingrédients :

- 200 g de yaourt
- 30 g de granola
- 1 mesure de whey vanille
- 1 c. à c. de miel

Préparation :

1. Incorporer le whey au yaourt.
2. Ajouter le granola et le miel sur le dessus.
3. Verser dans un bocal et fermer.

77. Smoothie protéiné aux baies

Un smoothie fruité avec des baies et des protéines – rafraîchissant et nutritif.

Ingrédients :

- 200 ml de lait
- 50 g de baies
- 1 mesure de whey vanille
- 1 c. à c. de miel

Préparation :

1. Mixer tous les ingrédients.
2. Verser dans une bouteille.
3. Déguster frais.

78. Pain protéiné au fromage blanc et tomate

Un snack salé avec beaucoup de protéines – délicieux et facile à emballer.

Ingrédients :

- 2 tranches de pain protéiné
- 3 c. à s. de fromage blanc
- 1 tomate
- Sel et poivre

Préparation :

1. Tartiner le pain de fromage blanc.
2. Couper la tomate en tranches et disposer dessus.
3. Assaisonner et emballer.

79. Barres au fromage blanc sans cuisson

Des barres faibles en calories avec du fromage blanc maigre et de l'avoine – crémeuses et rassasiantes.

Ingrédients :

- 100 g de fromage blanc maigre
- 50 g de flocons d'avoine
- 1 mesure de whey vanille
- 1 c. à c. de miel

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients pour former une masse ferme.
2. Presser en forme de barres et réfrigérer 1 heure.
3. Emporter et déguster frais.

80. Pudding protéiné au chia

Un pudding crémeux aux graines de chia et au whey – rassasiant et parfait à emporter.

Ingrédients :

- 200 ml de lait
- 1 mesure de whey vanille
- 2 c. à s. de graines de chia
- 1 c. à c. de miel

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients et verser dans un bocal.
2. Réfrigérer toute la nuit.
3. Le matin, remuer et emporter.

Petit-déjeuner à la poêle

81. Œufs brouillés aux épinards et feta

Des œufs brouillés classiques et savoureux avec des épinards et de la feta – riches en protéines et rassasiant.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 50 g d'épinards frais
- 30 g de feta
- 1 c. à c. d'huile d'olive

Préparation :

1. Faire revenir brièvement les épinards dans l'huile d'olive.
2. Battre les œufs et les verser dans la poêle.
3. Émietter la feta dessus et laisser prendre.

82. Pancakes protéinés aux flocons d'avoine

Des pancakes moelleux à base de flocons d'avoine et de whey – idéaux pour un petit-déjeuner sucré.

Ingrédients :

- 1 œuf
- 30 g de flocons d'avoine
- 1 mesure de whey vanille
- 50 ml de lait

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients pour former une pâte lisse.
2. Cuire par portions dans une poêle.
3. Servir chaud.

83. Omelette aux champignons

Une omelette légère aux champignons aromatiques et riche en protéines.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 50 g de champignons
- 1 c. à c. de beurre
- Sel et poivre

Préparation :

1. Faire revenir les champignons dans le beurre.
2. Battre les œufs et verser sur les champignons.
3. Laisser prendre et servir.

84. Pancakes au fromage blanc

Des pancakes moelleux au fromage blanc maigre – sucrés, riches en protéines et légers.

Ingrédients :

- 100 g de fromage blanc maigre
- 1 œuf
- 30 g de flocons d'avoine
- 1 c. à c. de miel

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients et laisser reposer 5 minutes.
2. Faire dorner par portions dans la poêle.
3. Servir chaud.

85. Tofu brouillé

Une alternative végane aux œufs brouillés – épicée, riche en protéines et rassasiante.

Ingrédients :

- 150 g de tofu

- 1 c. à c. de curcuma
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation :

1. Émietter le tofu à la fourchette.
2. Faire revenir dans l'huile avec le curcuma.
3. Assaisonner avec du sel et du poivre.

86. Omelette aux blancs d'œufs et tomates

Un petit-déjeuner léger avec des blancs d'œufs et des tomates fraîches – plein de protéines.

Ingrédients :

- 3 blancs d'œufs
- 1 tomate
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation :

1. Couper la tomate en dés et faire revenir brièvement.
2. Ajouter les blancs d'œufs et laisser prendre.
3. Assaisonner et servir.

87. Crêpes protéinées à la vanille

Des crêpes fines et délicates avec du whey et de la vanille – un plaisir sucré avec une puissance protéique.

Ingrédients :

- 1 œuf
- 1 mesure de whey vanille
- 100 ml de lait
- 30 g de farine d'épeautre

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients pour former une pâte lisse.
2. Faire cuire de fines crêpes dans une poêle.
3. Servir avec des baies ou du fromage blanc.

88. Œufs brouillés aux légumes et fromage blanc

Des œufs brouillés colorés et crémeux avec beaucoup de légumes et du fromage blanc.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 50 g de fromage blanc

- 50 g de poivron
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Couper les légumes en petits morceaux et les faire revenir.
2. Battre les œufs, les verser dans la poêle et ajouter le fromage blanc.
3. Mélanger le tout de façon crémeuse et servir.

89. Poêlée sucrée protéinée aux baies

Un plat sucré à la poêle avec des baies et du whey – comme un kaiserschmarrn sain.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 1 mesure de whey vanille
- 50 ml de lait
- 50 g de baies

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients et verser dans la poêle.
2. Ajouter les baies et laisser prendre.
3. Diviser en morceaux et faire revenir brièvement.

90. Œuf au plat à l'avocat

Un petit-déjeuner simple et nutritif avec des graisses saines et beaucoup de protéines.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 1/2 avocat
- 1 c. à c. de beurre
- Sel et poivre

Préparation :

1. Faire fondre le beurre dans la poêle et ajouter les œufs.
2. Faire cuire les œufs au plat et assaisonner.
3. Servir avec l'avocat.

91. Kaiserschmarrn hyper protéiné

Un kaiserschmarrn sucré avec du whey et du fromage blanc – aéré, délicieux et riche en protéines.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 50 g de fromage blanc maigre

- 1 mesure de whey vanille
- 1 c. à c. de miel

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients et verser dans la poêle.
2. Faire dorer des deux côtés.
3. Déchirer en morceaux et servir.

92. Œufs brouillés au saumon

Des œufs brouillés crémeux avec du saumon fumé – raffinés et riches en protéines.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 40 g de saumon fumé
- 1 c. à c. de beurre
- 1 c. à c. de ciboulette

Préparation :

1. Battre les œufs et les faire prendre dans le beurre.
2. Effilocher le saumon et le faire revenir brièvement.
3. Parsemer de ciboulette.

93. Toast protéiné à la poêle

Un toast croustillant avec œuf et fromage – prêt en quelques minutes sans grille-pain.

Ingrédients :

- 2 tranches de pain protéiné
- 1 œuf
- 30 g de fromage allégé
- 1 c. à c. de beurre

Préparation :

1. Faire légèrement dorer le pain dans le beurre.
2. Mettre l'œuf entre les tranches et presser.
3. Faire dorer des deux côtés.

94. Pain perdu hyper protéiné

Un classique sucré en version saine – avec du whey et du pain complet.

Ingrédients :

- 2 tranches de pain complet
- 1 œuf
- 50 ml de lait
- 1 mesure de whey vanille

Préparation :

1. Mélanger l'œuf, le lait et le whey.
2. Tremper le pain et le faire cuire des deux côtés dans la poêle.
3. Servir avec des baies.

95. Omelette aux légumes et fromage

Une omelette colorée et épicee avec du poivron et du fromage – rassasiante et riche en protéines.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 50 g de poivron
- 20 g de fromage râpé
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Couper les légumes en petits morceaux et les faire revenir.
2. Battre les œufs et les verser dessus.
3. Ajouter le fromage et laisser prendre.

96. Porridge protéiné à la poêle

Un porridge chaud avec du whey – rapide, crémeux et riche en protéines.

Ingrédients :

- 50 g de flocons d'avoine
- 200 ml de lait
- 1 mesure de whey vanille
- 1 c. à c. de miel

Préparation :

1. Chauffer le lait et les flocons d'avoine dans la poêle.
2. Incorporer le whey jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
3. Assaisonner avec du miel.

97. Pancake protéiné à la pomme

Un pancake fruité avec des morceaux de pomme et beaucoup de protéines.

Ingrédients :

- 1 œuf
- 1/2 pomme
- 1 mesure de whey vanille
- 50 ml de lait

Préparation :

1. Couper finement la pomme en dés et mélanger avec les autres ingrédients.
2. Faire dorer dans la poêle.

3. Servir chaud.

98. Poêlée poulet-œuf

Un petit-déjeuner protéiné copieux avec du poulet et des œufs – rassasiant et consistant.

Ingrédients :

- 100 g de blanc de poulet
- 2 œufs
- 1 c. à c. d'huile
- Sel et poivre

Préparation :

1. Couper le poulet en petits morceaux et le faire revenir.
2. Ajouter les œufs et laisser prendre.
3. Assaisonner et servir.

99. Poêlée de lentilles aux œufs

Une combinaison savoureuse de lentilles et d'œufs – riche en protéines végétales.

Ingrédients :

- 100 g de lentilles cuites
- 2 œufs
- 1 c. à c. d'huile
- Sel et curry

Préparation :

1. Faire revenir brièvement les lentilles dans l'huile.
2. Ajouter les œufs et mélanger.
3. Assaisonner avec du curry et servir.

100. Poêlée protéinée au tofu fumé

Un plat végétarien consistant avec du tofu fumé et des légumes.

Ingrédients :

- 150 g de tofu fumé
- 50 g de courgette
- 1 c. à c. d'huile
- Sauce soja selon le goût

Préparation :

1. Couper le tofu et la courgette en dés et les faire revenir dans l'huile.
2. Déglaçer avec la sauce soja.
3. Servir chaud.

Petit-déjeuner au four

101. Muffins protéinés aux épinards et feta

Des muffins salés avec œuf, épinards et feta – idéaux pour un petit-déjeuner chaud ou le meal prep.

Ingrédients :

- 3 œufs
- 50 g d'épinards frais
- 40 g de feta
- Sel et poivre

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Couper les épinards en petits morceaux et mélanger avec les œufs et la feta.
3. Verser dans des moules à muffins et cuire 15 minutes.

102. Gratin protéiné au fromage blanc

Un gratin sucré au fromage blanc maigre et au whey – moelleux et riche en protéines.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 1 œuf
- 1 mesure de whey vanille
- 1 c. à c. de miel

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger tous les ingrédients et verser dans un plat à gratin.
3. Cuire 20 minutes et servir chaud.

103. Muffins protéinés à l'avoine

Des muffins moelleux à base de flocons d'avoine et de whey – parfaits à emporter.

Ingrédients :

- 80 g de flocons d'avoine
- 1 mesure de whey vanille
- 1 œuf
- 100 ml de lait

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger tous les ingrédients et verser dans des moules à muffins.
3. Cuire 15 minutes.

104. Pain protéiné

Un pain simple et aéré plein de protéines – idéal comme base de petit-déjeuner.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 3 œufs
- 50 g de son d'avoine
- 1 c. à c. de levure chimique

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger tous les ingrédients et verser dans un moule à cake.
3. Cuire 30 minutes.

105. Baked Oats à la banane

Des baked oats moelleux et sucrés à la banane – parfaits chauds sortant du four.

Ingrédients :

- 50 g de flocons d'avoine
- 1/2 banane
- 100 ml de lait
- 1 mesure de whey vanille

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Écraser la banane et mélanger avec les autres ingrédients.
3. Cuire dans un petit moule pendant 15 minutes.

106. Gratin aux œufs et légumes

Un gratin coloré avec des œufs et des légumes – léger, sain et riche en protéines.

Ingrédients :

- 3 œufs
- 50 g de poivron
- 50 g de courgette
- Sel et poivre

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Couper les légumes en dés et mélanger avec les œufs.
3. Verser dans un plat à gratin et cuire 20 minutes.

107. Pizza du petit-déjeuner hyper protéinée

Une variante saine de pizza avec une pâte œuf-fromage blanc – rapide et riche en protéines.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 100 g de fromage blanc maigre
- 30 g de fromage râpé
- 50 g de tomates

Préparation :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Mélanger les œufs et le fromage blanc, étaler la pâte sur du papier cuisson.
3. Garnir de tomates et de fromage et cuire 15 minutes.

108. Skyr au four avec baies

Un gratin crémeux pour le petit-déjeuner avec du Skyr et des baies fraîches – sucré et riche en protéines.

Ingrédients :

- 150 g de Skyr
- 1 œuf
- 1 c. à c. de miel
- 50 g de baies

Préparation :

1. Préchauffer le four à 170°C.
2. Mélanger tous les ingrédients et verser dans un petit moule.
3. Cuire 20 minutes.

109. Mini-muffins aux œufs et bacon

Des mini-muffins croustillants à base d'œuf et de bacon – parfaits pour préparer à l'avance.

Ingrédients :

- 3 œufs
- 2 tranches de bacon
- 1 c. à c. d'huile
- Poivre

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Faire revenir le bacon, mélanger avec les œufs et verser dans des moules.
3. Cuire 10 minutes.

110. Gratin protéiné au fromage blanc et pomme

Un gratin sucré et moelleux avec des morceaux de pomme et du fromage blanc – idéal chaud ou froid.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 1 œuf
- 1/2 pomme
- 1 mesure de whey vanille

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Couper la pomme en dés et mélanger avec les autres ingrédients.
3. Cuire 20 minutes.

111. Frittata aux légumes au four

Une frittata italienne avec des légumes colorés et une haute teneur en protéines.

Ingrédients :

- 3 œufs
- 50 g de brocoli
- 40 g de poivron
- Sel et poivre

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Couper les légumes et mélanger avec les œufs.
3. Cuire 15 minutes dans une poêle allant au four.

112. Omelette au four avec saumon

Un petit-déjeuner élégant avec des œufs et du saumon fumé – riche en protéines et en oméga-3.

Ingrédients :

- 3 œufs
- 50 g de saumon fumé
- 1 c. à c. de beurre
- Aneth selon le goût

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Battre les œufs, ajouter le saumon et répartir dans un plat à gratin.
3. Cuire 10-12 minutes.

113. Petits pains hyper protéinés

De petits pains riches en protéines avec du fromage blanc et de l'avoine.

Ingrédients :

- 150 g de fromage blanc maigre
- 2 œufs
- 50 g de flocons d'avoine
- 1 c. à c. de levure chimique

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Préparer la pâte et former de petits pains.
3. Cuire 20 minutes.

114. Soufflé protéiné à la vanille

Un soufflé aéré et sucré avec du whey et de la vanille.

Ingrédients :

- 2 blancs d'œufs
- 1 mesure de whey vanille
- 1 c. à c. de miel
- Un peu de jus de citron

Préparation :

1. Préchauffer le four à 170°C.
2. Monter les blancs en neige et incorporer le whey et le miel.
3. Verser dans des moules et cuire 10 minutes.

115. Crumble protéiné aux baies

Un gratin sucré aux baies avec un crumble croustillant au whey.

Ingrédients :

- 100 g de baies
- 1 mesure de whey vanille
- 20 g de flocons d'avoine
- 1 c. à c. d'huile de coco

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mettre les baies dans un moule.
3. Mélanger le whey, les flocons d'avoine et l'huile, parsemer et cuire 15 minutes.

116. Porridge au four pomme-cannelle

Un petit-déjeuner chaud avec de l'avoine, de la pomme et de la cannelle.

Ingrédients :

- 50 g de flocons d'avoine
- 200 ml de lait
- 1/2 pomme
- 1 mesure de whey vanille

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mettre tous les ingrédients dans un plat à gratin et mélanger.
3. Cuire 20 minutes.

117. Gratin salé quinoa-œuf

Un gratin riche en protéines avec du quinoa, des œufs et du fromage.

Ingrédients :

- 100 g de quinoa cuit
- 2 œufs
- 30 g de fromage
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger tous les ingrédients et verser dans un plat à gratin.
3. Cuire 15 minutes.

118. Muffins protéinés au chocolat

Des muffins moelleux au chocolat avec du whey.

Ingrédients :

- 1 mesure de whey chocolat
- 1 œuf
- 30 g de flocons d'avoine
- 50 ml de lait

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Tout mélanger et verser dans des moules.
3. Cuire 10-12 minutes.

119. Tarte flambée protéinée

Une tarte flambée saine avec une pâte au fromage blanc.

Ingrédients :

- 100 g de fromage blanc maigre
- 1 œuf
- 50 g de farine d'épeautre
- 50 g de blanc de poulet

Préparation :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Étaler la pâte et garnir de poulet.
3. Cuire 15 minutes.

120. Donuts protéinés au four

Des donuts moelleux avec du whey et de l'avoine – cuits au four.

Ingrédients :

- 1 mesure de whey vanille
- 1 œuf
- 50 g de farine d'avoine
- 50 ml de lait

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Préparer la pâte et verser dans des moules à donuts.
3. Cuire 10 minutes et laisser refroidir.

Petit-déjeuner toasts et sandwiches

121. Toast protéiné avocat-œuf

Un toast crémeux et savoureux avec de l'avocat et un œuf au plat – parfait pour commencer la journée.

Ingrédients :

- 1 tranche de pain complet toasté
- 1 œuf
- 1/2 avocat
- Sel et poivre

Préparation :

1. Faire griller le toast et tartiner d'avocat.
2. Faire cuire l'œuf à la poêle et le déposer sur le toast.
3. Assaisonner de sel et de poivre.

122. Sandwich hyper protéiné au poulet

Un sandwich rassasiant avec du blanc de poulet, du fromage blanc et de la salade – riche en protéines et frais.

Ingrédients :

- 2 tranches de pain protéiné
- 80 g de blanc de poulet en tranches
- 2 c. à s. de fromage blanc maigre
- 1 feuille de salade

Préparation :

1. Tartiner le pain de fromage blanc.
2. Disposer le poulet et la salade dessus.
3. Fermer le sandwich et servir.

123. Toast au thon

Un toast croustillant avec du thon et du fromage frais – savoureux et léger.

Ingrédients :

- 1 tranche de pain complet toasté
- 80 g de thon au naturel
- 1 c. à s. de fromage frais
- 1 filet de jus de citron

Préparation :

1. Mélanger le thon avec le fromage frais et le jus de citron.
2. Étaler sur le toast et faire griller.
3. Déguster chaud.

124. Sandwich protéiné au saumon

Un sandwich élégant avec du saumon fumé et du fromage frais – rapide et sain.

Ingrédients :

- 2 tranches de pain protéiné
- 50 g de saumon fumé
- 2 c. à c. de fromage frais
- 1 c. à c. de jus de citron

Préparation :

1. Faire légèrement griller le pain et tartiner de fromage frais.
2. Ajouter le saumon et le jus de citron.
3. Assembler le sandwich et servir.

125. Toast sucré protéiné au Skyr

Un toast crémeux et sucré avec du Skyr et des baies – riche en protéines et savoureux.

Ingrédients :

- 1 tranche de pain complet toasté
- 2 c. à s. de Skyr
- 30 g de baies
- 1 c. à c. de miel

Préparation :

1. Faire griller le toast et tartiner de Skyr.
2. Ajouter les baies et le miel sur le dessus.
3. Déguster frais.

126. Sandwich œuf-épinards

Un sandwich classique avec œuf et épinards – chaud, léger et riche en protéines.

Ingrédients :

- 2 tranches de pain complet toasté
- 1 œuf
- 1 poignée d'épinards
- 1 c. à c. de beurre

Préparation :

1. Faire revenir brièvement les épinards, faire cuire l'œuf.
2. Placer le tout entre les tranches de toast.
3. Faire griller brièvement dans un appareil à sandwichs.

127. Toast protéiné Hawaï

Un toast sucré-salé avec du poulet, de l'ananas et du fromage – chaud et riche en protéines.

Ingrédients :

- 1 tranche de pain complet toasté
- 50 g de blanc de poulet en tranches
- 1 tranche d'ananas
- 20 g de fromage allégé

Préparation :

1. Garnir le toast et terminer par le fromage.
2. Faire gratiner au four ou dans un appareil à sandwichs.
3. Déguster chaud.

128. Toast au fromage blanc

Un toast crémeux avec du fromage blanc et des tomates fraîches – léger et riche en protéines.

Ingrédients :

- 1 tranche de pain protéiné
- 2 c. à s. de fromage blanc
- 1 tomate
- 1 c. à c. de ciboulette

Préparation :

1. Faire griller le pain et tartiner de fromage blanc.
2. Couper les tomates en tranches et disposer dessus.
3. Parsemer de ciboulette.

129. Sandwich hyper protéiné à la dinde

Un sandwich savoureux avec de la dinde en tranches et du fromage blanc – simple et nutritif.

Ingrédients :

- 2 tranches de pain protéiné
- 60 g de blanc de dinde en tranches
- 2 c. à s. de fromage blanc maigre
- 1 feuille de salade

Préparation :

1. Tartiner le pain de fromage blanc.
2. Disposer la dinde et la salade dessus.
3. Assembler le sandwich.

130. Toast protéiné beurre de cacahuète-banane

Un petit-déjeuner sucré et énergétique avec des graisses saines et des protéines.

Ingrédients :

- 1 tranche de pain complet toasté
- 1 c. à c. de beurre de cacahuète
- 1/2 banane
- 1 c. à c. de miel

Préparation :

1. Faire griller le toast et tartiner de beurre de cacahuète.
2. Disposer des tranches de banane et arroser de miel.
3. Servir immédiatement.

131. Sandwich fromage frais-saumon

Un sandwich raffiné avec du fromage frais crémeux et du saumon fumé délicat.

Ingrédients :

- 2 tranches de pain complet toasté
- 40 g de fromage frais
- 50 g de saumon fumé
- 1 c. à c. de jus de citron

Préparation :

1. Faire griller le pain et tartiner de fromage frais.
2. Ajouter le saumon et le jus de citron.
3. Assembler et servir le sandwich.

132. Bouchées de toast protéiné au poulet

De petits toasts chauds avec du poulet et du fromage – parfaits comme mini-petit-déjeuner.

Ingrédients :

- 2 tranches de pain complet toasté
- 50 g de blanc de poulet
- 20 g de fromage allégé
- 1 c. à c. de moutarde

Préparation :

1. Tartiner le toast de moutarde, disposer le poulet et le fromage dessus.
2. Faire gratiner brièvement au four.
3. Couper en morceaux et servir.

133. Toast épinards-fromage

Un toast épicé avec du fromage fondu et des épinards frais – préparé rapidement.

Ingrédients :

- 1 tranche de pain complet toasté
- 30 g d'épinards
- 20 g de fromage allégé
- 1 c. à c. de beurre

Préparation :

1. Faire revenir brièvement les épinards dans le beurre.
2. Mettre sur le toast, ajouter le fromage dessus.
3. Faire gratiner au four pendant 5 minutes.

134. Sandwich pain protéiné-fromage frais

Un sandwich simple avec du fromage frais crémeux – idéal pour le quotidien.

Ingrédients :

- 2 tranches de pain protéiné
- 40 g de fromage frais
- 1 tranche de fromage
- 1 feuille de roquette

Préparation :

1. Faire griller le pain et tartiner de fromage frais.
2. Disposer le fromage et la roquette dessus.
3. Assembler et servir le sandwich.

135. Toast protéiné tomate-mozzarella

Un toast d'inspiration italienne avec des tomates fraîches et de la mozzarella allégée.

Ingrédients :

- 1 tranche de pain complet toasté
- 1 tomate
- 30 g de mozzarella allégée
- 1 c. à c. d'huile d'olive

Préparation :

1. Garnir le toast de tranches de tomate et de mozzarella.
2. Arroser d'huile et faire gratiner 5 minutes.
3. Servir chaud.

136. Sandwich hyper protéiné à la crème protéinée

Un sandwich crémeux avec une crème protéinée maison à base de fromage blanc et d'herbes.

Ingrédients :

- 2 tranches de pain protéiné
- 50 g de fromage blanc
- 1 c. à c. de ciboulette
- 1 c. à c. de moutarde

Préparation :

1. Mélanger le fromage blanc avec la ciboulette et la moutarde.
2. Étaler sur les tranches de pain.
3. Assembler le sandwich.

137. Sandwich sucré protéiné au beurre de cacahuète

Un sandwich sucré avec du beurre de cacahuète et du whey vanille – parfait pour l'énergie du matin.

Ingrédients :

- 2 tranches de pain complet toasté
- 1 c. à c. de beurre de cacahuète
- 1 c. à c. de miel
- 1 c. à c. de whey vanille

Préparation :

1. Mélanger le beurre de cacahuète avec le whey et le miel.
2. Étaler entre les tranches de toast.
3. Faire griller dans un appareil à sandwichs pendant 2 minutes.

138. Club sandwich hyper protéiné

Un sandwich à trois étages avec du poulet, de l'œuf et de la salade – un classique en version fitness.

Ingrédients :

- 3 tranches de pain complet toasté
- 1 œuf
- 60 g de blanc de poulet
- 1 feuille de salade

Préparation :

1. Faire cuire l'œuf, faire griller les toasts.
2. Monter en couches avec le poulet, l'œuf et la salade.
3. Couper en triangles et servir.

139. Toast protéiné au fromage

Un toast chaud avec du fromage fondu et des protéines supplémentaires grâce au whey dans la garniture.

Ingrédients :

- 1 tranche de pain complet toasté
- 20 g de fromage allégé
- 1 c. à c. de whey vanille
- 1 c. à c. de lait

Préparation :

1. Mélanger le whey avec le lait et incorporer au fromage.
2. Mettre sur le toast et faire gratiner brièvement.
3. Déguster chaud.

140. Toast protéiné poulet-œufs brouillés

Un toast savoureux avec des lamelles de poulet et des œufs brouillés crémeux.

Ingrédients :

- 1 tranche de pain complet toasté
- 1 œuf
- 50 g de blanc de poulet
- 1 c. à c. de beurre

Préparation :

1. Faire revenir le poulet et préparer les œufs brouillés.
2. Faire griller le toast et tout disposer dessus.
3. Servir chaud.

Petit-déjeuner végan et végétal

141. Tofu brouillé végan

Un classique épicé à base de tofu émietté – la source parfaite de protéines végétales.

Ingrédients :

- 150 g de tofu nature
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 c. à c. de sauce soja
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Émietter le tofu et le faire revenir dans l'huile.
2. Assaisonner avec le curcuma et la sauce soja.
3. Servir chaud.

142. Pancakes protéinés végans

Des pancakes moelleux sans œuf – avec avoine, yaourt de soja et protéine en poudre.

Ingrédients :

- 50 g de flocons d'avoine
- 1 mesure de protéine végane vanille
- 100 ml de lait d'avoine
- 2 c. à s. de yaourt de soja

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients pour former une pâte lisse.
2. Faire doré par portions dans une poêle.
3. Servir avec des fruits.

143. Pudding protéiné au chia

Un pudding crémeux au chia avec de la protéine végétale – rassasiant et nutritif.

Ingrédients :

- 200 ml de lait d'amande
- 2 c. à s. de graines de chia
- 1 mesure de protéine végane vanille
- 1 c. à c. de sirop d'éryrique

Préparation :

1. Bien mélanger tous les ingrédients.
2. Réfrigérer toute la nuit.
3. Remuer le lendemain matin et servir.

144. Overnight Oats au yaourt de soja

Un petit-déjeuner végan classique avec avoine, yaourt de soja et baies.

Ingédients :

- 50 g de flocons d'avoine
- 100 g de yaourt de soja
- 100 ml de lait d'amande
- 50 g de baies

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bocal.
2. Réfrigérer toute la nuit.
3. Déguster le lendemain matin.

145. Smoothie bowl protéiné végan

Un smoothie crémeux en version bol – plein de protéines végétales et de vitamines.

Ingédients :

- 1 banane
- 200 ml de lait de soja
- 1 mesure de protéine végane
- 30 g de flocons d'avoine

Préparation :

1. Mixer finement tous les ingrédients.
2. Verser dans un bol.
3. Garnir de noix ou de fruits.

146. Shake protéiné végan au cacao

Un shake chocolaté avec de la protéine de pois et du lait d'avoine – rapide et délicieux.

Ingédients :

- 250 ml de lait d'avoine
- 1 mesure de protéine chocolat
- 1 c. à c. de cacao en poudre
- 1 c. à c. de sirop d'éralbe

Préparation :

1. Mettre tous les ingrédients dans un shaker.
2. Secouer vigoureusement ou mixer.
3. Déguster frais.

147. Poêlée de lentilles aux légumes

Un petit-déjeuner chaud et savoureux avec lentilles, poivron et épinards – riche en protéines et végan.

Ingédients :

- 100 g de lentilles cuites
- 50 g de poivron

- 1 poignée d'épinards
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Faire revenir les légumes dans l'huile.
2. Ajouter les lentilles et chauffer brièvement.
3. Assaisonner de sel et de poivre.

148. Baked Oats végans

Des baked oats moelleux et sucrés à la banane et au lait d'amande – sans œuf ni produits laitiers.

Ingédients :

- 50 g de flocons d'avoine
- 1/2 banane
- 150 ml de lait d'amande
- 1 c. à c. de sirop d'éralbe

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients et verser dans un petit moule.
2. Cuire à 180°C pendant 15 minutes.
3. Déguster chaud.

149. Cookies protéinés végans à l'avoine

Des cookies moelleux avec de la protéine végétale et des noix – idéaux à emporter.

Ingédients :

- 60 g de flocons d'avoine
- 1 mesure de protéine végane
- 1 c. à c. de purée d'amande
- 1 c. à c. de sirop d'éralbe

Préparation :

1. Mélanger les ingrédients et former des cookies.
2. Cuire à 180°C pendant 10 minutes.
3. Laisser refroidir.

150. Wrap du petit-déjeuner végan

Un wrap garni d'avocat, de haricots et de tofu – parfait à emporter.

Ingédients :

- 1 wrap complet
- 50 g de tofu grillé
- 2 c. à s. de haricots noirs
- 1/2 avocat

Préparation :

1. Chauffer le tofu et les haricots.

- Écraser l'avocat et étaler sur le wrap.
- Garnir, rouler et servir.

151. Bowl de quinoa végan

Un bol chaud avec du quinoa, une boisson végétale et des fruits.

Ingrédients :

- 100 g de quinoa cuit
- 150 ml de lait d'amande
- 1 c. à c. de sirop d'érable
- 50 g de baies

Préparation :

- Chauffer le quinoa et le lait d'amande.
- Sucrer avec le sirop d'érable.
- Ajouter les baies et servir.

152. Muesli protéiné végan

Un muesli rapide avec de la protéine végétale et des noix – sans sucre ajouté.

Ingrédients :

- 40 g de flocons d'avoine
- 1 mesure de protéine vanille
- 150 ml de lait de soja
- 10 g d'amandes effilées

Préparation :

- Dissoudre la protéine dans le lait de soja.
- Mélanger avec les flocons d'avoine et les amandes.
- Déguster froid ou chaud.

153. Tofu brouillé aux légumes

Un plat végan coloré avec du tofu et des légumes – savoureux et riche en protéines.

Ingrédients :

- 150 g de tofu
- 50 g de courgette
- 50 g de poivron
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

- Émietter le tofu et le faire revenir avec les légumes dans l'huile.
- Assaisonner selon le goût.
- Servir chaud.

154. Parfait au yaourt de soja végan

Un dessert en couches avec yaourt de soja, baies et granola – parfait à emporter.

Ingrédients :

- 200 g de yaourt de soja
- 50 g de baies
- 20 g de granola
- 1 c. à c. de sirop d'érable

Préparation :

- Superposer le yaourt, les baies et le granola dans un verre.
- Sucrer avec le sirop d'érable.
- Déguster frais.

155. Porridge protéiné végan

Un porridge crémeux avec de la protéine végétale – chaud et rassasiant.

Ingrédients :

- 50 g de flocons d'avoine
- 200 ml de lait de soja
- 1 mesure de protéine vanille
- 1 c. à c. de purée d'amande

Préparation :

- Chauffer les flocons d'avoine dans le lait de soja.
- Incorporer la protéine et la purée d'amande.
- Servir chaud.

156. Gaufres aux lentilles véganes

Des gaufres salées à base de lentilles rouges – sans gluten et riches en protéines.

Ingrédients :

- 100 g de lentilles rouges cuites
- 1 c. à c. de graines de lin
- 1 c. à c. d'huile
- Sel et poivre

Préparation :

- Mixer finement tous les ingrédients.
- Faire doré dans un gaufrier.
- Servir avec des légumes.

157. Bouillie de millet végan

Un petit-déjeuner doux avec du millet, du lait de soja et des fruits – idéal pour l'énergie du matin.

Ingrédients :

- 100 g de millet cuit
- 150 ml de lait de soja
- 1 c. à c. de sirop d'érable
- 50 g de baies

Préparation :

1. Chauffer le millet avec le lait de soja.
2. Sucrer avec le sirop d'érable et ajouter les baies.
3. Déguster chaud.

158. Power bowl végan aux edamames

Un bol savoureux avec des edamames, du quinoa et de l'avocat – plein de protéines végétales.

Ingédients :

- 100 g d'edamames
- 80 g de quinoa cuit
- 1/2 avocat
- 1 c. à c. de graines de sésame

Préparation :

1. Disposer tous les ingrédients dans un bol.
2. Parsemer de graines de sésame.
3. Déguster frais.

159. Shake protéiné végan soja-baies

Un shake rafraîchissant avec du lait de soja, des baies et de la protéine végétale.

Ingédients :

- 200 ml de lait de soja
- 50 g de baies
- 1 mesure de protéine vanille
- 1 c. à c. de sirop d'agave

Préparation :

1. Mixer finement tous les ingrédients.
2. Verser dans un verre.
3. Déguster frais.

160. Sandwichs au tofu végans

Des sandwichs croustillants avec du tofu mariné et de la salade – végétal et riche en protéines.

Ingédients :

- 2 tranches de pain complet
- 80 g de tofu
- 1 c. à c. de sauce soja
- 1 feuille de salade

Préparation :

1. Mariner le tofu dans la sauce soja et le faire revenir.
2. Placer sur le pain et garnir de salade.
3. Assembler le sandwich et servir.

Petit-déjeuner sans gluten

161. Porridge protéiné sans gluten

Un porridge crémeux à base de flocons d'avoine sans gluten – chaud, rassasiant et riche en protéines.

Ingédients :

- 50 g de flocons d'avoine sans gluten
- 200 ml de lait ou lait d'amande
- 1 mesure de whey vanille
- 1 c. à c. de miel

Préparation :

1. Chauffer le lait et les flocons d'avoine dans une casserole.
2. Incorporer le whey et cuire jusqu'à consistance crémeuse.
3. Assaisonner avec du miel et servir.

162. Bowl de quinoa du petit-déjeuner

Un petit-déjeuner chaud à base de quinoa cuit, de boisson végétale et de fruits.

Ingédients :

- 100 g de quinoa cuit
- 150 ml de lait d'amande
- 1 c. à c. de sirop d'érable
- 50 g de baies

Préparation :

1. Chauffer le quinoa avec le lait.
2. Sucrer avec le sirop d'érable et ajouter les baies.
3. Servir chaud.

163. Omelette protéinée aux légumes

Une omelette légère aux œufs et légumes – sans gluten mais pleine de protéines.

Ingédients :

- 2 œufs
- 50 g de poivron
- 30 g de courgette
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Couper les légumes en petits morceaux et les faire revenir dans l'huile.
2. Battre les œufs et les verser dessus.
3. Laisser prendre et servir.

164. Skyr aux baies et noix

Du Skyr crémeux avec des baies et des noix croquantes – riche en protéines et en fibres.

Ingrédients :

- 200 g de Skyr
- 50 g de baies
- 10 g de noix
- 1 c. à c. de miel

Préparation :

1. Mettre le Skyr dans un bol.
2. Ajouter les baies et les noix sur le dessus.
3. Sucrer avec du miel et déguster.

165. Pancakes protéinés sans gluten

Des pancakes moelleux à la farine de riz et protéine en poudre – idéaux pour un petit-déjeuner sucré.

Ingrédients :

- 1 œuf
- 40 g de farine de riz
- 1 mesure de whey vanille
- 50 ml de lait

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients pour former une pâte.
2. Cuire par portions dans une poêle.
3. Servir chaud.

166. Bouillie de millet à la purée d'amande

Une bouillie crémeuse à base de millet et de lait d'amande – sans gluten et riche en protéines.

Ingrédients :

- 100 g de millet cuit
- 150 ml de lait d'amande
- 1 c. à c. de purée d'amande
- 1 c. à c. de sirop d'érable

Préparation :

1. Chauffer le millet avec le lait d'amande.
2. Incorporer la purée d'amande.
3. Sucrer avec le sirop d'érable.

167. Muffins protéinés aux épinards

De petits muffins salés avec des épinards et des œufs – parfaits à emporter.

Ingrédients :

- 3 œufs
- 50 g d'épinards
- 30 g de feta
- Sel et poivre

Préparation :

1. Mélanger les œufs avec les épinards et la feta.
2. Verser dans des moules à muffins.
3. Cuire à 180°C pendant 15 minutes.

168. Overnight Oats sans gluten

Des overnight oats classiques avec des flocons d'avoine sans gluten et du lait d'amande.

Ingrédients :

- 50 g de flocons d'avoine sans gluten
- 200 ml de lait d'amande
- 1 mesure de whey vanille
- 1 c. à c. de miel

Préparation :

1. Mettre tous les ingrédients dans un bocal et remuer.
2. Laisser gonfler toute la nuit au réfrigérateur.
3. Remuer le matin et déguster.

169. Poêlée tofu-légumes

Un petit-déjeuner savoureux sans gluten avec du tofu grillé et des légumes frais.

Ingrédients :

- 150 g de tofu
- 50 g de brocoli
- 1 c. à c. de sauce soja sans gluten
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Couper le tofu en dés et le faire revenir dans l'huile.
2. Ajouter le brocoli et assaisonner avec la sauce soja.
3. Chauffer brièvement et servir.

170. Fromage blanc aux graines de chia

Un fromage blanc crémeux avec des graines de chia – riche en protéines et en oméga-3.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 1 c. à c. de graines de chia
- 50 ml de lait
- 1 c. à c. de miel

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients et laisser gonfler 10 minutes.
2. Déguster frais.
3. Garnir de fruits.

171. Pain protéiné sans gluten

Un pain moelleux sans gluten – à base de fromage blanc, d'œufs et de farine de sarrasin.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 3 œufs
- 50 g de farine de sarrasin
- 1 c. à c. de levure chimique

Préparation :

1. Préparer la pâte et verser dans un moule à cake.
2. Cuire à 180°C pendant 30 minutes.
3. Laisser refroidir et servir.

172. Pudding d'amarante sucré

Une bouillie chaude sans gluten avec de l'amarante et de la vanille.

Ingrédients :

- 100 g d'amarante cuite
- 150 ml de lait d'amande
- 1 mesure de whey vanille
- 1 c. à c. de sirop d'érythritol

Préparation :

1. Chauffer l'amarante et le lait.
2. Incorporer le whey et le sirop d'érythritol.
3. Servir chaud.

173. Œufs brouillés au saumon fumé

Un petit-déjeuner simple et sans gluten avec des protéines de qualité provenant de l'œuf et du saumon.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 50 g de saumon fumé

- 1 c. à c. de beurre
- Aneth selon le goût

Préparation :

1. Battre les œufs et les faire prendre dans le beurre.
2. Couper le saumon en morceaux et l'ajouter.
3. Servir avec de l'aneth.

174. Smoothie protéiné à la banane

Un shake crémeux à la banane et protéine en poudre – rapide, sans gluten et nutritif.

Ingrédients :

- 1 banane
- 250 ml de lait ou lait de soja
- 1 mesure de whey vanille
- 1 c. à c. de beurre de cacahuète

Préparation :

1. Mixer finement tous les ingrédients.
2. Verser dans un verre et servir frais.
3. Déguster immédiatement.

175. Fromage blanc aux tomates

Un petit-déjeuner savoureux sans gluten avec du fromage blanc et des tomates fraîches.

Ingrédients :

- 150 g de fromage blanc
- 1 tomate
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation :

1. Couper la tomate en tranches.
2. Disposer le fromage blanc dans une assiette.
3. Garnir de tomates et d'huile.

176. Pancakes au sarrasin

Des pancakes moelleux à la farine de sarrasin – sans gluten et riches en protéines.

Ingrédients :

- 1 œuf
- 50 g de farine de sarrasin
- 1 mesure de whey vanille
- 100 ml de lait

Préparation :

1. Préparer la pâte et laisser reposer brièvement.

2. Faire dorer dans la poêle.
3. Servir avec des fruits.

177. Barres de quinoa

De petites barres croustillantes avec du quinoa et des noix – parfaites à emporter.

Ingrédients :

- 100 g de quinoa soufflé
- 2 c. à s. de miel
- 1 c. à c. de purée d'amande
- 20 g de noix

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients et presser dans un moule.
2. Laisser durcir au réfrigérateur.
3. Couper en barres et déguster.

178. Yaourt protéiné aux baies

Un yaourt fruité et crémeux avec des protéines supplémentaires et des baies fraîches.

Ingrédients :

- 200 g de yaourt nature sans lactose
- 1 mesure de whey vanille
- 50 g de baies
- 1 c. à c. de miel

Préparation :

1. Incorporer le whey au yaourt.
2. Ajouter les baies.
3. Sucrer avec du miel et servir.

179. Toast de patate douce

Des tranches de patate douce croustillantes en alternative au toast – sans gluten et riches en fibres.

Ingrédients :

- 2 tranches de patate douce
- 2 c. à s. de houmous
- 1/2 avocat
- 1 c. à c. de jus de citron

Préparation :

1. Faire griller les tranches de patate douce au grille-pain ou au four.
2. Garnir de houmous et d'avocat.
3. Arroser de jus de citron.

180. Pancakes aux lentilles et herbes

Des pancakes salés à base de lentilles rouges – sans gluten, riches en protéines et rassasiant.

Ingrédients :

- 100 g de lentilles rouges cuites
- 1 c. à c. d'huile
- 1 c. à c. d'herbes de Provence
- Sel et poivre

Préparation :

1. Mixer les lentilles et mélanger avec les épices.
2. Cuire finement dans la poêle.
3. Servir avec des herbes.

Petit-déjeuner pauvre en glucides

181. Œufs brouillés à l'avocat

Des œufs brouillés crémeux avec de l'avocat frais – pauvre en glucides et plein de graisses saines.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 1/2 avocat
- 1 c. à c. de beurre
- Sel et poivre

Préparation :

1. Battre les œufs et les faire prendre dans le beurre.
2. Couper l'avocat en tranches.
3. Disposer le tout dans une assiette et assaisonner.

182. Fromage blanc au saumon

Un petit-déjeuner léger et savoureux avec du fromage blanc et du saumon fumé – riche en protéines et rassasiant.

Ingrédients :

- 150 g de fromage blanc
- 50 g de saumon fumé
- 1 c. à c. de jus de citron
- Aneth selon le goût

Préparation :

1. Mettre le fromage blanc dans un bol.

- Couper le saumon en morceaux et disposer dessus.
- Agrémenter de jus de citron et d'aneth.

183. Omelette aux épinards et feta

Une omelette low-carb classique avec des épinards et de la feta – idéale pour le matin.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 50 g d'épinards
- 30 g de feta
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

- Faire revenir brièvement les épinards dans l'huile.
- Battre les œufs et les verser dans la poêle.
- Émietter la feta dessus et laisser prendre.

184. Pancakes protéinés low-carb

Des pancakes moelleux sans farine – avec du whey et de la farine d'amande.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 1 mesure de whey vanille
- 20 g de farine d'amande
- 50 ml de lait

Préparation :

- Mélanger tous les ingrédients pour former une pâte.
- Cuire par portions dans la poêle.
- Servir avec des baies ou du fromage blanc.

185. Salade d'œufs au poulet

Une salade d'œufs crémeuse avec des lamelles de poulet – beaucoup de protéines, peu de glucides.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 80 g de blanc de poulet
- 1 c. à c. de yaourt
- Sel et poivre

Préparation :

- Faire cuire les œufs durs et les couper en dés.
- Faire revenir le poulet et le couper en petits morceaux.

- Mélanger avec le yaourt et les assaisonnements.

186. Skyr aux noix

Du Skyr crémeux avec des noix croquantes – rassasiant, pauvre en glucides et riche en protéines.

Ingrédients :

- 200 g de Skyr
- 15 g de noix
- 1 c. à c. de miel
- 1 mesure de whey vanille

Préparation :

- Incorporer le whey au Skyr.
- Garnir de noix et de miel.
- Déguster frais.

187. Bowl avocat-œuf

Un bol simple avec de l'avocat, des œufs et des épinards frais.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 1/2 avocat
- 1 poignée d'épinards
- 1 c. à c. d'huile d'olive

Préparation :

- Pocher ou faire cuire les œufs.
- Faire revenir brièvement les épinards dans l'huile.
- Dresser le tout avec l'avocat.

188. Muffins protéinés low-carb

Des muffins moelleux à la farine d'amande et au whey – idéaux à emporter.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 1 mesure de whey vanille
- 20 g de farine d'amande
- 1 c. à c. de levure chimique

Préparation :

- Mélanger les ingrédients et verser dans des moules.
- Cuire à 180°C pendant 10 minutes.
- Laisser refroidir.

189. Œufs brouillés à la courgette

Un petit-déjeuner léger et vert – riche en protéines, faible en graisses et low-carb.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 50 g de courgette
- 1 c. à c. d'huile
- Sel et poivre

Préparation :

1. Râper la courgette et la faire revenir brièvement.
2. Ajouter les œufs et laisser prendre.
3. Assaisonner et servir.

190. Smoothie hyper protéiné

Un shake crémeux low-carb avec du lait d'amande et de la protéine en poudre – rapide et rassasiant.

Ingrédients :

- 250 ml de lait d'amande
- 1 mesure de whey vanille
- 1/2 avocat
- 1 c. à c. de purée d'amande

Préparation :

1. Mixer tous les ingrédients jusqu'à consistance crémeuse.
2. Déguster frais.
3. Servir immédiatement.

191. Omelette au saumon

Une omelette copieuse au saumon fumé – pauvre en glucides et pleine de protéines.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 50 g de saumon fumé
- 1 c. à c. de beurre
- Aneth selon le goût

Préparation :

1. Battre les œufs et les faire cuire dans le beurre.
2. Disposer le saumon dessus et laisser prendre.
3. Parsemer d'aneth.

192. Pot de yaourt low-carb

Un pot crémeux avec du yaourt, de la protéine en poudre et des noix – simple et délicieux.

Ingrédients :

- 200 g de yaourt
- 1 mesure de whey vanille
- 10 g d'amandes
- 1 c. à c. de miel

Préparation :

1. Incorporer le whey au yaourt.
2. Garnir d'amandes et de miel.
3. Servir frais.

193. Poêlée tofu-œuf

Un petit-déjeuner savoureux avec du tofu et des œufs – low-carb et végétal.

Ingrédients :

- 100 g de tofu
- 1 œuf
- 1 c. à c. d'huile
- Sauce soja selon le goût

Préparation :

1. Couper le tofu en dés et le faire revenir.
2. Ajouter l'œuf et mélanger.
3. Assaisonner avec la sauce soja.

194. Muffins fromage-œuf

Des muffins salés low-carb avec du fromage et des œufs – parfaits à emporter.

Ingrédients :

- 3 œufs
- 30 g de fromage râpé
- 1 c. à c. de beurre
- Sel et poivre

Préparation :

1. Mélanger les œufs avec le fromage et les assaisonnements.
2. Verser dans des moules à muffins et cuire 15 minutes à 180°C.
3. Laisser refroidir.

195. Burger du petit-déjeuner low-carb

Un burger riche en protéines avec un petit pain protéiné, un œuf et de l'avocat.

Ingrédients :

- 1 petit pain protéiné
- 1 œuf
- 1/2 avocat

- 1 c. à c. de moutarde

Préparation :

1. Couper le petit pain et le faire griller.
2. Faire cuire l'œuf et garnir d'avocat.
3. Tartiner de moutarde et servir.

196. Chips de fromage protéinées

Des chips croustillantes à base de fromage – un snack low-carb simple pour le petit-déjeuner.

Ingrédients :

- 50 g de fromage râpé
- 1 pincée de paprika
- 1 pincée de sel
- 1 c. à c. de graines de sésame (optionnel)

Préparation :

1. Disposer des petits tas de fromage sur du papier cuisson.
2. Saupoudrer de paprika et cuire 8 minutes à 200°C.
3. Laisser refroidir et déguster.

197. Pain protéiné low-carb

Un pain rustique sans farine – parfait pour un petit-déjeuner savoureux.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 3 œufs
- 50 g d'amandes moulues
- 1 c. à c. de levure chimique

Préparation :

1. Mélanger le tout pour former une pâte.
2. Verser dans un moule à cake et cuire 30 minutes à 180°C.
3. Laisser refroidir.

198. Œuf au plat avec fromage et tomate

Un petit-déjeuner rapide et savoureux avec du fromage fondu – prêt en quelques minutes.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 1 tomate
- 30 g de fromage
- 1 c. à c. de beurre

Préparation :

1. Couper la tomate en tranches et la faire revenir.
2. Ajouter les œufs et le fromage.
3. Laisser prendre et servir.

199. Bowl avocat-thon

Un mélange crémeux de thon, d'avocat et de yaourt – low-carb et rassasiant.

Ingrédients :

- 1 boîte de thon
- 1/2 avocat
- 2 c. à s. de yaourt
- 1 filet de jus de citron

Préparation :

1. Égoutter le thon et mélanger avec l'avocat et le yaourt.
2. Assaisonner avec le jus de citron.
3. Déguster frais.

200. Mousse chocolatée protéinée low-carb

Un petit-déjeuner crémeux et sucré au goût de chocolat – sans sucre mais plein de protéines.

Ingrédients :

- 150 g de fromage blanc maigre
- 1 mesure de whey chocolat
- 1 c. à c. de cacao en poudre
- 1 c. à c. d'érythritol

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à consistance crémeuse.
2. Réfrigérer 10 minutes.
3. Déguster bien frais.

