

Mes Petits-Déj de Champion

Objectif : Énergie, Digestion & Plaisir

❄ L'Overnight Oats (Sans Cuisson)

☰ Ingrédients

- **Flocons d'avoine** : 40g (environ 4 c.à.s)
- **Fromage blanc** : 80g à 100g (selon ta faim)
- **Poudre d'amande** : 1 c.à.s (Le secret goût !)
- **Liquide** : 4-5 c.à.s d'eau ou lait (pour détendre)
- **Sucrant** : 1 c.à.c de Miel
- **Topping** : 1 fruit frais (Banane ou Pomme)

🍴 Préparation

1. **Le Soir (2 min)** : Dans un bol, mélange l'avoine, la poudre d'amande, le fromage blanc, le miel et le liquide.
2. **Le Repos** : Couvre et laisse au frigo toute la nuit. L'avoine va devenir tendre.
3. **Le Matin** : Ajoute tes fruits coupés juste avant de manger.
4. *Astuce* : Bois ton jus d'orange 10 min avant pour bien séparer les saveurs !

🌿 Pourquoi c'est bon pour toi (Profil : 1m74 / 54kg)

C'est le mix parfait pour ton métabolisme. La **poudre d'amande** ajoute des bons gras (sans alourdir l'estomac) pour te donner de l'énergie durable, et le fromage blanc protège ton estomac de l'acidité du jus d'orange.

Le Porridge "Cocon" (Chaud)

Ingrédients

- **Flocons d'avoine** : 45g
- **Liquide** : 250ml (Moitié eau / Moitié lait)
- **Poudre d'amande** : 1 c.à.s (à la fin)
- **Sucrant** : 1 c.à.c de Miel ou Sirop d'érable
- **Topping** : Cannelle, Fruits

Préparation

1. **Cuisson** : Dans une casserole, mets l'avoine et le liquide. Porte à ébullition.
2. **Mijotage** : Baisse le feu (doux) et remue pendant 5-7 min jusqu'à ce que ce soit crémeux.
3. **Finition** : Coupe le feu. Ajoute la poudre d'amande et mélange bien.
4. Sers dans un bol avec le miel et les fruits.

Pourquoi tester le chaud ?

La cuisson rend l'avoine encore plus digeste. C'est le petit-déjeuner idéal pour l'hiver ou les matins où tu as besoin de beaucoup de réconfort avant une grosse journée.