

# PETITS DEJ' TROP EASY

BY SÉGODIÉT





## Structure petit déjeuner idéale dans un monde idéal...

- Féculent riche en fibres (pain complet ou aux céréales, muesli sans sucres ajoutés, flocon d'avoine...)
- Produit laitier/protéines (jambon, œufs, fromage, lait, yaourt...)
- Boisson (thé, tisane, café, eau...)
- et éventuellement un fruit

### A privilégier

- Mueslis et granola maison sans sucres ajoutés ou faits maison
- Pain au levain (blanc ou intégral), pain sportif, nordique, seigle...
- Les flocons de céréales (avoine...)
- Les fruits entiers
- Les produits laitiers
- Oeufs, jambon...

### A limiter (ne veut pas dire supprimer ou diaboliser)

- Les jus (mêmes bio)
- Les produits ultra transformés (céréales sucrés, galettes de riz, biscuits petits déjeuner, biscottes, pâtes à tartiner...)
- Le pain blanc industriel, viennoiseries



# LES IDÉES DE SÉGO

## LA TOUCHE SALÉE

- OMELETTE À LA FETA
- OEUFS BROUILLÉS AU  
CHAMPIGNONS
- AVOCADO TOAST
- PAIN + FROMAGE
- WRAPS POULET  
CRUDITÉS
- BAGEL FROMAGE FRAIS  
ET SAUMON
- CROQUE MONSIEUR

## LA DOUCEUR SUCRÉE

- TARTINES BANANE  
PEANUT BUTTER
- PUDDING CHIA
- SMOOTHIE DE COMPÈTE
- PAIN PERDU LIGHT
- GRANOLA HOMEMADE
- PANCAKES À LA BANANE
- PANCAKES PROTEINÉS
- BANANA BREAD
- PORRIDGE
- BOWLCAKE



## EN PRATIQUE

# LA TOUCHE SALÉE

## OMELETTE À LA FETA

### Ingrédients

- 2 œufs
- 30g de feta
- facultatifs: pousses d'épinard, tomates, coriandres, persil, basilic...
- Sel, poivre + épices que vous aimez
- 1 cuillère à café d'huile d'olive



1- Battre les œufs dans un bol et ajoute les ingrédients facultatifs (de préférence de la verdure...) ou les garder en garniture crues et frais

2- Rajoute la fêta coupée en dés ou râpée (à ta guise)

3- Assaisonne

4- Dans une poêle, faire chauffer l'huile puis verser la préparation et faire cuire l'omelette à votre goût.



# OEUF S BROUILLÉS AUX CHAMPIGNONS

## Ingrédients

- 2 œufs ou possibilité de remplacer par 100g de tofu soyeux
- 1 poignée de champignons de votre choix
- ciboulette ou herbes fraîche de votre choix
- Sel, poivre + épices que vous aimez
- 1 cuillère à café d'huile d'olive

1- Battre les œufs dans un bol (ou tofu soyeux), ajoute les épices de ton choix et les herbes aromatiques

2- Fait revenir les champignons dans une poêle avec l'huile d'olive puis une fois les champignons cuits rajoute la préparation en la mélangeant bien pour que les œufs deviennent brouillés et non en omelette

3- Servir sur le pain de votre choix

# AVOCADO TOAST DE COMPÈTE



## Ingrédients

- 1/2 avocat
- 1 grande tranche de pain
- 1 tranche de saumon ou truite ou jambon blanc ou œuf au plat ou œuf mollet...
- 1 cuillère à café de paprika fumé (ou tout autre épice que vous avez), sel, poivre
- Facultatifs: jus de citron et/ou graines sésames (ou autres graines)

1- Découpe l'avocat en tranche ou écrase-le en purée (type guacamole), assaisonne et étale-le sur une tranche de pain

2- ajoute ta (tes) protéine(s) préférée(s) (saumon, œufs, jambon, bacon...)

3- Parsème des graines si tu en as et/ou jus de citron



# WRAP POULET ET CRUDITÉS



## Ingrédients

- 1 wrap (maison ou acheter en grande surface de préférence complète ou avec graines)
- 1 tranche de blanc de poulet (équivalence végétarien: houmous)
- crudités de votre choix (salade, tomate, oignons...)
- Fromage frais

1- Etale le fromage frais sur le wrap

2- Ajoute tous les ingrédients (selon tes goûts, tes envies) et referme le wrap

3- Et pis....c'est tout...

# TOAST CHÈVRE FRAIS ET MIEL

## Ingrédients

- 1 toast de votre choix
- fromage de chèvre frais (le plus frais possible et le moins salé)
- 1 c à c de miel



1- Grille le toast

2- Etale le fromage de chèvre et rajoute par-dessus le miel

3- Et pis....tu dégustes et tu kiffes

C'est vraiment ma découverte du moment! A tester d'urgence...(si bien sûr, tu aimes le fromage de chèvre et le miel)



## EN PRATIQUE

# LA DOUCEUR SUCRÉE

## TARTINE BANANE PEANUT BUTTER

### Ingrédients

- 1 tranche de pain de votre choix
- 1/2 banane
- 1 cuillère à soupe de cacahuète (ou amande ou cajou...)
- 1 cuillère à café de cacao ou coco râpé
- Facultatif: 1 pincée de cannelle

1- Coupez la banane épluchée en tranches

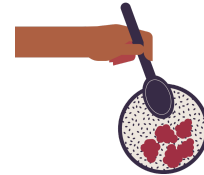
2- Toastez la tranche de pain et tartinez le beurre de cacahuète. Disposez les tranches de banane et saupoudrez soit de cacao ou de coco (ou les 2 si le choix est trop difficile)



# PUDDING CHIA

## Ingrédients

- 1 yaourt de votre choix
- 50g de lait (soit lait de vache soit boisson végétale)
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 fruit de votre choix (et selon la saison)
- facultatif: 1 cuillère à café de poudre ou d'arôme vanille



1- Epluche ou lave ton fruit et coupe le en cube (ça peut être des fruits déjà coupés et surgelés ou en conserve (sans sucre ajouté))

2- Dans un bol mélange le yaourt et le lait (avec la vanille), puis ajoute les graines de chia et les fruits coupés

3- Mélange et laisse reposer au frais toute la nuit (pour que les graines de chia gonflent, ne pas hésiter à remuer la préparation)

Ca demande une petite organisation... Les graines de chia sont d'excellentes sources d'oméga 3, d'antioxydants et sont très satiétogènes (augmente la sensation de satiété)





# SMOOTHIE DE LA MORT

## Ingrédients

- 1/2 mangue (ou vos fruits préférés)
- 1/2 banane
- 1 cuillère à soupe de cacahuète (ou amande ou cajou...)
- 150 g de pousses d'épinard
- 50g de flocons d'avoine
- Boisson végétal ou lait 1/2 écrémé



1- Epluche, lave et coupe les végétaux (sauf si ce sont des végétaux congelés of course)

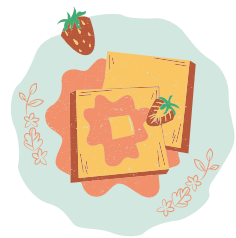
2- Il faut sortir le blinder et mixer tous les ingrédients (aucune importance de l'ordre, faut que tout y passe)

3- Ajoute le liquide (lait ou boisson végétal, possible de couper à l'eau)

# PAIN PERDU LIGHT

## Ingrédients

- Tranches de pains au choix (le pain dur qui traîne depuis 3 jours...)
- 1 oeuf
- 50 ml de lait ou boisson végétale
- Options: cannelle, miel, vanille...



1- Dans un bol mélange l'oeuf avec le lait + les ingrédients optionnels

2- Trempe le pain dans le mélange

3- Puis faire cuire à la poêle (sans ajout de matière grasse)

4- Ajoute la garniture de ton choix



# GRANOLA HOMEMADE

## Ingrédients

- 150 à 180g d'oléagineux de votre choix (amandes, pécanes, cacahuètes, pistaches...)
- 150g de flocons (avoines, sarrasins, quinoa, multi-céréales...)
- 50g de graines (tournesol, courge, chia, lin...)
- 40g de sirop d'érable (sucre liquide)
- 50g d'huile de coco (ou de noisette)
- facultatifs: chocolat noir, coco, fruits secs...

1- Préchauffez le four à 180°

2- Mélange tous les ingrédients secs dans un saladier (sauf le chocolat)

3- Ajoute le sirop d'érable et l'huile de coco puis mélange

4- Verse la préparation sur une plaque recouverte ou non d'un papier sulfurisé (ou d'un papier réutilisable, réduisons nos déchets!!) puis enfourne pendant 20 à 30 min (pense à remuer de temps en temps)

5- Sort le granola du four et rajoute le chocolat puis laissez refroidir. A conserver dans un récipient hermétique

Conseil de Ségo: Ajoute le granola dans un fromage blanc avec un fruit coupé...miam => idéal pour une collation aussi



# PANCAKES À LA BANANE

## Ingrédients

- 1 banane bien mûr
- 2 oeufs
- 2 c à s de flocon d'avoine



- 1- Ecrase la banane en purée
- 2- Ajoute les œufs et mélange puis ajoute les flocons d'avoine
- 4- Mélange bien tous les ingrédients pour obtenir une pâte homogène
- 5- Faire cuire dans une poêle antiadhésif (cela évite d'utiliser de la MG)
- 6- Ajoutez la garniture de votre choix

# PANCAKES PROTEINÉS

## Ingrédients

- 4 c à s de maïzena
- 4 c à s de fromage blanc
- 2 œufs
- 1 c à c de levure

- 1- Dans un saladier mélange tous les ingrédients: maïzena, fromage blanc, œufs et la levure jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène
- 2- Dans une poêle chaude faire cuire les pancakes
- 3- Ajoute la garniture de ton choix



# BANANA BREAD

## Ingrédients

- 2 bananes bien mûres
- 1 œuf
- 80g de flocons d'avoine (ou farine)
- 2 c à s de fromage blanc
- 1/2 sachet de levure chimique
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable (ou sucre)
- 1 poignet de noisettes et d'amandes (ou oléagineux de votre choix)
- options: pépites de chocolats



1- Préchauffe le four à 180°C

2- Mixe les flocons d'avoine (si tu utilises de la farine, zappe cette étape), puis concasse grossièrement les noisettes et amandes

4- Mélange les bananes écrasées, l'œuf, le fromage blanc et le sirop d'érable puis ajoute la farine

5- Ajoute les noisettes, amandes et chocolat

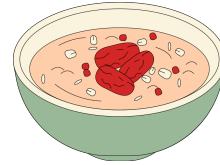
6- Enfournez et laissez cuire 30 à 40 min

Pssstttt: ça peut même être mangé en collation...



# PORRIDGE

## Ingrédients



Pour 1 personne

- 90g de flocons d'avoine
- 500 ml de boisson végétale ou lait (ou 250 ml de lait et 250ml d'eau)
- Options: fruits frais, fruits secs, chocolat, amandes, noisettes...
- Facultatif: arôme vanille, miel, cannelle...

1- Dans une casserole, faire chauffer le lait à feu doux puis verse les flocons d'avoine dans le lait chaud

2- Remue régulièrement à l'aide d'un fouet

3- Une fois le porridge en ébullition, continue la cuisson à feu doux sans cesser de remuer jusqu'à atteindre la consistance souhaitée

4- Verse la préparation dans un bol puis ajoute la garniture/arôme de ton choix

Pssttt: peut se déguster froid ou chaud



# BOWLCAKE

## Ingrédients

Pour 1 bol

- 40g de flocon d'avoine
- 3 c à s de boisson végétale ou lait
- 1 oeuf
- 1 c à c de levure
- idées garniture: pépites de chocolats, fruits, oléagineux, noix de coco....

1- Dans un bol, mélange tous les ingrédients puis place le bol au micro-onde pendant 2 à 3 min

2- ajoute la garniture de ton choix

Pssstttt: Peut se déguster froid ou chaud

Partage tes réalisations sur Instagram



@sego-diet



**Ségolène BOUVET**

Diététicienne nutritionniste

✉ [segolene.bouvet@outlook.com](mailto:segolene.bouvet@outlook.com)

🌐 [www.segodiet.fr](http://www.segodiet.fr)