

Le petit déjeuner est servi !

Bien qu'on ne sache toujours pas si le petit-déjeuner est le repas le plus important, une chose est sûre : ceux qui commencent la journée avec un menu équilibré ont plus de chances d'adopter des habitudes saines. Pourtant, beaucoup d'entre nous n'en prennent pas ou vont au plus simple, se laissant happer par la routine du matin. Peu importe ce qui fait obstacle au petit déjeuner, la première étape consiste à l'identifier et à l'accepter.

Ensuite, nous pouvons trouver des moyens adaptés de surmonter les obstacles qui nous privent du petit déjeuner nutritif que nous méritons.

COMMENT FAIRE

Piochez parmi ces stratégies pour faire du petit déjeuner un jeu d'enfant.



Adoptez le batchcooking

Le dimanche, préparez des œufs durs, une bouillie d'avoine ou des mini-muffins salés : vous avez vos petits déjeuners pour la semaine ! Tapez #petitdejeuner sur Connect pour de nombreuses idées de recettes savoureuses.

Brisez les règles

Vous n'êtes pas fan des œufs, ni des yaourts et des granolas ? Optez pour un sandwich à la dinde ou la recette de clafoutis à la cancoillotte en page 2. (Nous ne le dirons à personne, promis).



Cuisinez à l'avance

Faites un grand bol de salade de fruits, suffisamment pour plusieurs jours, que vous pourrez manger rapidement le matin. En plus, c'est une excellente source de fibres et d'antioxydants.

Anticipez

Vous mangez des céréales ? La veille, préparez votre bol, votre cuillère et votre portion de céréales. Vous mangez des œufs ? Posez la poêle et la spatule sur votre cuisinière.



Mangez plus tard

Qui a dit que l'on devait commencer par le petit déjeuner ? Si vous n'avez pas faim au réveil, prenez-le plus tard, à votre pause de 10 heures au travail, par exemple.



Partagez la photo d'une recette de petit-déjeuner que vous allez tester cette semaine dans votre Atelier Connect !

Wellness that Works.
Le bien-être qui vous réussit

Clafoutis à la cancoillotte

Préparation 10 min | Cuisson 20 min | Pour 4 personnes



500 g de courgettes

1 petit bocal
de mini asperges

2 petits œufs

4 CS de crème allégée à 5%

60 g de cancoillotte
à l'ail 6 à 12%

Sel, poivre

1. Laver et couper les courgettes en rondelles. Les saler et les cuire 5 minutes à la vapeur. Égoutter les asperges.
2. Dans un saladier, mélanger les œufs, la crème fraîche et la cancoillotte. Saler et poivrer.
3. Disposer les courgettes dans un plat rond spécial pour four à micro-ondes. Sur le dessus, disposer les asperges façon « soleil ». Verser la pâte et faire cuire à couvert 12 minutes (puissance 850W).



 Végétarien

Le système de perte de poids SmartPoints et les documents du programme sont la propriété de WW International, Inc. et réservés à l'utilisation exclusive des membres de WW pour perdre et maintenir leur poids. Tout autre usage, reproduction ou distribution est strictement interdit. NE PEUT ÊTRE VENDU. Le logo pastille WW, WW, SmartPoints et monWW sont des marques déposées de WW International, Inc. ZeroPoint est la marque de WW International, Inc.

© 2020 WW International, Inc. Tous droits réservés.