



© iStock

Petit déjeuner du sportif

Des ingrédients rassasiants pour affronter votre journée !

Par portion : 375 calories, 20 g de protéines, 15 g de lipides, 40 g de glucides.

Équivalences en glucides (pour m'aider à l'intégrer dans ma ration) : 80 g de pain, 300 g de poire.

Auteure : Mélanie Mercier – diététicienne-nutritionniste

Préparation

1. La veille, mélanger l'eau, les flocons d'avoine et les graines de chia. Réserver au réfrigérateur.
2. Le matin, ajouter le fromage blanc, le fruit lavé et coupé en dés et les graines oléagineuses.
3. Déguster, accompagné d'une boisson non sucrée (thé, café, infusion, eau)

INGRÉDIENTS (POUR 1 PERSONNE)

- 20 g de flocons d'avoine
- 10 g de graines de chia
- 20 g de graines oléagineuses (noix, amandes, cacahuètes non salées)
- 100 g de fromage blanc à 0 % de matières grasses
- 100 ml d'eau
- 1 portion de fruit (1 pomme ou 1 poire ou 250 g de fraises)