



3 RECETTES POUR UN PETIT DÉJEUNER SAIN ET COMPLET



QUEL BONHEUR QUE TU AIES CHOISI D'ALLER VERS UNE ALIMENTATION PLUS NOURRISSANTE POUR TON CORPS ET TON ESPRIT!

Je suis Marion, celle qui se cache derrière *Se nourrir aujourd'hui*.

Si tu es ici, c'est sans doute parce que tu traverses des challenges personnels et que tu souhaites faire la paix avec les débuts de journée! Dans une prochaine ressource tu trouveras une proposition de routine matinale pour te faire du bien et commencer ta journée sereinement et dans la bonne humeur!

Pourquoi suis-je la bonne personne pour t'aider ? Parce que je me suis déjà trouvée exactement là où tu te trouves aujourd'hui.

Après quelques défis et apprentissages, la vie m'a finalement fait comprendre que planification ne veut pas dire charge mentale supplémentaire, bien au contraire!

Je suis donc passée de la fille qui ne déjeunait pas, à la femme sereine qui prépare des recettes complètes et équilibrées qui correspondent aux besoins nutritionnels de toute la famille!

Je dédie aujourd'hui ma carrière à l'enseignement des principes qui m'ont permis de devenir celle que je suis.

Si j'ai pu y arriver, tu le peux aussi, et c'est pour moi un privilège de t'accompagner !

Bon succès!

Marion 

WWW.SENOURRIRAUJOURDHUI.COM

YOGOURT BOWL

Pratique, on peut y mettre ce que l'on a sous la main, varier selon les humeurs de chacun, le rendre facilement complet, et tout ça en une poignée de minutes, si précieuses les matins de semaine !

POUR UN BOWL

Yogourt végétal nature **100g**

Flocons de sarrasin **1 c.à.s**

Graines de chia **1 c.à.c**

Oléagineux **1 c.à.s**

Huile de lin **1 c.à.c**

Fruits rouges frais ou congelés **1 c.à.s**

Sirop Agave ou Érable **1 c-à-c**



SE NOURRIR AUJOURD'HUI

Nutrition végétale

GREEN SMOOTHIE

Je te partage ma recette préférée de smoothie vert pour faire le plein de vitamines et minéraux au saut du lit et faire manger des légumes crus à tes enfants sans qu'ils ne râlent !

POUR 4 VERRES

lait végétal amande ou coco **150g**

choux kale **2-3 branches**

Pomme **1**

Banane **1/2**

Graines de chia **1 c.à.c**

Graines de courges **1 c.à.s**

Huile de lin **1 c.à.c**

Spiruline **1 c.à.s**

Glycine ou sirop d'agave **1 c-à-c**

SE NOURRIR AUJOURD'HUI

Nutrition végétale



YIN BOWL

Et pour les adeptes du petit-déjeuner salé ou ceux qui n'arrivent pas à déjeuner au saut du lit, voici une recette fraîche et pétillante de bowl. Plus longue à préparer que les 2 précédentes, elle vous apportera tout autant de nutriments et de plaisir gustatif.

POUR UN BOWL

Sarrasin Cuit **5-6 c.à.s**
Pousses d'épinard **1 poignée**
Avocat **1/2 avocat**
Framboises fraîches **1 poignée**
Amande torréfiées **1 petite poignée**
Graines de chia **1 c.à.s**
Graines germées **1 c.à.s**

SAUCE MANGUE

Cubes de mangue fraîche, congelée ou de la purée de mangue **une poignée**
Jus de citron **1/2**
Purée d'amande **1 c.à.c**
Menthe fraîche **4-5 feuilles**
Sel

SE NOURRIR AUJOURD'HUI

Nutrition végétale



RESTONS EN CONTACT

POURQUOI S'ARRÊTER ICI?

Si tu cherches à rééquilibrer tes menus
tout en les végétalisant pour booster ta
santé et ton énergie,
voici où tu peux me trouver



WWW.SENOURRIRAUJOURDHUI.COM



[SE.NOURRIR.AUJOURDHUI](https://www.instagram.com/SE.NOURRIR.AUJOURDHUI)

Et si ce contenu t'a été utile, vient me
partager tes ressentis à travers un
message personnel.
Je me réjouis de te lire!

