

VOTRE **EBOOK CADEAU** !

HAPPY BREAKFAST

Santé global concept

Conseils et recettes



JOHANNA DERMI

Naturopathe



DONNE DE L'ÉNERGIE ET DES GOOD VIBES !

- Protéiné
- Riche en acide gras polyinsaturés
(huile et oléagineux) surtout les oméga-3
- Riche en Super Food

6 ALIMENTS À ÉVITER

Gloutons d'énergie digestive et déclencheurs de pics hypoglycémiques

- Café
- Confiture / Miel
- Orange pressée
- Pain blanc
- Toutes les céréales au petit déjeuner
(sauf sarrasin et riz tous les 4 jours !)
- Yaourt au lait de vache



3 CLÉS À RETENIR !

LE DÉROULÉ

Si votre estomac le supporte et si vous êtes en forme

- 15 à 20 minutes avant votre petit déjeuner :
1/2 verre d'eau tiède avec 1/2 jus de citron

Boissons au choix

- Chaudes : thé vert, eau chaude citronnée, café de céréales, thé mû
- jus de légumes frais à l'extracteur de jus ou jus lacto-fermentés

Super-food

- 2 au choix (1 à 2 cac) :
Baies d'Açaï ou de goji, mucuna, spiruline, kalmath, graines de chia, chanvre, cacao cru

Céréales ou fruits

- Évitez les deux en même temps !
- Au choix sarrasin ou riz tous les 4 jours

Protéines

- Animales : oeuf à la coque ou morceau de poulet ou de dinde ou fromage blanc de brebis (*si votre régime vous le permet*)
- Végétales : spiruline, oléagineux, klamath
par exemple : pancakes protéinés à la farine de patate douce ou de sarassin (*voir recette en fin de ebook !*)

Oléagineux

Pour les sportifs ou ceux qui suivent leur cours de sport dans la journée

- Amandes, châtaignes, graines de courges, graines de tournesol, noisette, noix de cajou, noix de macadamia
Ré – hydratés (= à faire tremper dans de l'eau douce la veille)

huile riche en Oméga 3

- 1 à 2 cac au choix : cameline, chanvre, colza, lin, noix



SGC

Santé global concept
Breakfast



LE SGC BREAKFAST

Mélanger ensemble

1 à 2 pincées de **graines germées**

1 **petite banane écrasée**

1 à 2 càc **de super food**

1 à 2 càc **d'Oléagineux ré-hydratés**

2 càc **d'huile riche en oméga 3, au choix : cameline, chanvre, colza lin, noix**

Légumes crus frais râpés ou lacto-fermentés

1 à 2 càc **de graines de lin, psyllium et sésame mixées**

Avec

1 Œuf à la coque

Et couper sur le dessus

½ Avocat ou ½ mangue ou 1 pomme ou 1 poire ou un fruit riche en polyphénols en fonction de la saison



SGC

Santé global concept

Pancakes



PANCAKE FARINE DE PATATE DOUCE OU FARINE DE SARRASIN

200 g **de farine de patate douce ou de sarrasin**

250 ml **de lait de noisette ou d'amande ou 1 yaourt de chèvre ou de brebis**

1 càc **de levure ou de bicarbonate de soude**

20 g **d'huile de coco ou de beurre clarifié ou d'huile d'olive**

2 à 3 càc **de psyllium brun ou blond**

1 **œufs ou 1 banane écrasée**

1 **pincée de sel**

Mélangez le tout dans un « Blender » et faite cuire à la poêle, déposer des petits tas sur la poêle.

(Qualités nutritives patate douce et sarrasin en fin de e book)



SGC

Santé global concept
Lacto-fermenté



LE JUS LACTO-FERMENTÉ

Les jus de légumes lacto-fermentés peuvent se faire à l'extracteur de jus à partir des légumes lacto-fermentés

Besoin d'eau, de sel, de légumes et de bocaux en verre

Couper des légumes très finement. Ils sont très variés ; carottes, choux rouges et/ou verts, concombres, courgettes, haricots verts, poivron vert, rouges, jaunes, radis noir, roses...

Alterner en pressant les couches au maximum

exemple : une couche de légumes, d'oignon rouges, de curcuma frais, puis de légumes, d'oignons rouges, de gingembre frais, un peu d'ail frais, de thé vert

Assaisonner avec coriandre, baies roses, graines de cumin, curcuma, graines de carvi, de cumin, poivres rouge, vert, rose, oignon rose, ail frais, thé vert (utilisé au Japon)

Préparez votre saumure pour 1 l d'eau de source, 30g de gros sel brut, et laisser dissoudre

Laisser un léger espace pour les gaz dus à la fermentation, aient de la place pour s'échapper et placer le pot à l'abri de la lumière sur une petite assiette pour recevoir le liquide qui peut sortir du pot

Lancer la fermentation des bocaux ainsi remplis dans une pièce à température normale, puis dans une pièce plus fraîche, toujours à l'abri de la lumière

Ils sont consommables de 15 jours à 6 mois après la réalisation

A l'ouverture si l'odeur est fort désagréable c'est que la fermentation a échoué

Pourquoi manger des fruits en dehors des repas ?

Les fruits subissent leur première digestion dans l'intestin grêle et les céréales dans la bouche, ce qui fait un mauvais mélange dans l'estomac, dont le PH très acide bloque la digestion des céréales et des fruits, d'où la fatigue de 11h !

Pour les fruits, choisissez des fruits riches en polyphénol, biologiques, de saison et non acides !

Tels que :

Abricots, framboises, fruits de la passion, groseilles, kaki, mangue, mûre, myrtilles papaye, pêches, poires, raisins

Pourquoi des super foods ?

Ces aliments constituent un concentré de protéines, vitamines et minéraux exceptionnels.

A eux seuls, ils apportent une quantité importante de produits de qualité assimilables, nous avons cités ci-dessus les principaux.

En réalité, certains légumes, fruits, et algues sont aussi des supers aliments. Vous pouvez les découvrir dans notre article sur le site.

Pourquoi les jus de légumes lacto-fermentés ?

*Au Japon, ils sont très « famous », cela s'appelle **le Tsukémono***

Les Super-Héros

- Réensemencer le tube digestif avec des bonnes bactéries, dits les probiotiques,
- Faciliter la digestion,
- Riches en minéraux
- Riches en vitamines C
- Inhiber les nitrates et les pesticides contenu dans les légumes
- Renforcer le système immunitaire



Le saviez-vous ?

La farine de patate douce

- Riche en micronutriments et en antioxydants, pour ne citer que la vitamine C, la vitamine B, le manganèse, le magnésium, le phosphore, le fer qui assurent d'importantes fonctions au niveau des différents tissus et des os
- Possède également une forte teneur en glucides à indice glycémique moyen
- Concentrée en polyphénols qui permettent de lutter contre l'oxydation de l'organisme, et en bêta-carotène, précurseur de la vitamine A (santé des yeux)
- Un coupe faim naturel qui contient beaucoup de fibres

La farine de sarrasin

Riche en protéines (12% à 14% de son poids sec), il recèle tous les acides aminés essentiels, ce qui est rare pour un végétal

- Indice glycémique bas
- Riche en fibres solubles pour un meilleur transit et maintien de la glycémie et du cholestérol
- Contient du groupe des vitamines B et la vitamine P
- Riche en oligoéléments (calcium, fluor, cuivre, magnésium, manganèse, phosphore, zinc et fer) ce qui est important pour un bon fonctionnement de l'organisme
- Renferme de grandes quantités d'antioxydants de type flavonoïdes (dont la rutine qui a des effets anti-inflammatoires, est un relaxant musculaire et aussi protecteur des vaisseaux sanguins). La rutine améliore aussi l'action de la vitamine C sur l'organisme en augmentant son absorption et en retardant son élimination
- Concentre plusieurs acides phénoliques. En raison de leur rôle d'antioxydant, les acides phénoliques pourraient aider à prévenir certains cancers et les maladies cardiovasculaires