

HAPPY BREAKFAST

pour les hypersensibles



CONSEILS ET RECETTES

SANTÉ GLOBALE CONCEPT



JOHANNA *Dermi*

Thérapeute psycho-corporel en Hypersensibilité



Bienvenue

Je suis Johanna, Thérapeute psycho-corporelle spécialisée dans l'Hypersensibilité. J'accompagne au quotidien les personnes hypersensibles pour leur permettre de mieux comprendre les messages de leurs corps et d'ainsi agir positivement sur leur équilibre de vie.

Quoi de meilleur qu'un bon petit déjeuner pour bien commencer votre journée!

Pour soutenir votre hypersensibilité, boostez votre énergie dès le matin! Quoi de mieux qu'un petit déjeuner idéal, qui prend soin de vous, et vous apporte les « good-vibes » dont vous avez besoin!

QUELQUES CHIFFRES !

Les hypersensibles représentent 30 % de la population mondiale et 30 % de la population mondiale souffrent de problèmes intestinaux, de ballonnements, de transit. Il y a donc fort à parier que les hypersensibles sont plus affectés que les autres par leur digestion, il est donc fondamental d'en prendre soin.

PETITE DEFINITION DE L'HYPERSENSIBILITE

Pour rappel, l'hypersensibilité n'est pas une maladie, mais un trait de caractère qui vous fait ressentir de manière plus forte les situations de la vie. Par exemple, vous aurez tendance à pleurer plus facilement, à être très sensibles aux bruits, aux odeurs, aux changements de rythme, à aimer les moments de silence et de solitude, à trouver dans la nourriture de l'apaisement et du réconfort.

bonne lecture



LES ALIMENTS *donneurs d'énergie* ET DE GOOD VIBES :

- Protéiné
- Riche en Acide gras poly-insaturés
(*huile et oléagineux*) surtout les oméga-3
- Riche en Super Food

Mémo des aliments énergivores !!

ERREUR À NE PAS COMMETTRE

- Café
- Café au lait
- Orange pressée
- Pain blanc
- Confiture
- Miel
- Sucre
- Yaourt au lait de vache



HAPPY BREAKFAST

pour les hypersensibles

le déroulé

BOISSONS CHAUDES ET OU REVITALISANTE

- Un **thé vert** ou **eau chaude citronnée**, **café de céréales** (*Yannoh lima*)
+ Un verre de **jus de légumes** frais ou **lacto-fermentés** (- de 100ml)
Exemple de jus de légumes : carotte, pomme, curcuma frais (1cm), gingembre frais (1cm) + légumes verts de saison frais et biologiques.

SUPER FOOD

- 1 cuillère à café de deux **super-food**
Exemple de super-food : baies d'Açaï, mucuna, spiruline, graines de chia, chanvre

PROTÉINE

- Protéines animales : Un œuf à la coque, un morceau de poulet ou de dinde, fromage blanc de brebis, saumon ou truite fumés
- Protéines végétales : Yaourt de soja avec pain complet ou Essen tartiné au beurre d'arachide, 1 bol de flocons d'avoine au lait végétal avec des graines et des oléagineux (à faire tremper la veille au soir), 1 petit bol de houmous avec de l'huile d'olive et 3 tranches de pain complet ou Essen

TARTINES

- Pain : au choix parmi **épeautre**, **petit épeautre**, **kamut**, complet, **essen** (*pain ancestral confectionné à partir de céréales germées, qui ne contient ni farines, ni levain ou levure et cuit à basse température pour préserver ses propriétés*)
- Tartinade : « beurre de coco », beurre, houmous, ½ avocat écrasé, purée d'amande

OLÉAGINEUX

- Ré-hydratés (= à faire tremper dans de l'eau douce la veille)
Exemple : graines de courges, graines de tournesol, noix, amandes, noix de macadamia, noix de cajou, noisette...

HUILE RICHE EN OMÉGA3

- Cameline, chanvre, colza, lin, noix, périlla 1 à 2 cuillère à café

RECETTE PETIT DEJEUNER

Johanna

Mélanger

- Graines germées
- Une petite banane écrasée
- Super-food : 1 à 2 càc de deux produits baies d'acai, chanvre, graines de chia, mucuna, Spiruline...
- Oléagineux ré - hydratés 1 à 2 cuillère à café
- Huile riche en oméga 3 (lin, chia, cameline, colza, noix) : 2 cuillères à café
- Carotte ou betterave râpées, frais ou lacto-fermentés*
- 1 à 2 càc d'huile de Cameline, chanvre, colza, lin, noix
- Graines de lin et psyllium et sésame mixées, 1 à 2 cuillères à café du mélange

Avec un :

- Œuf à la coque

Et couper sur le dessus.

- ½ Avocat ou ½ mangue ou 1 pomme ou 1 poire ou des fruits rouges ou du raisin en fonction de la saison





POURQUOI LES JUS DE LÉGUMES LACTO-FERMENTÉS ?

Déguster des aliments tout en les conservant, et en leur permettant d'entretenir notre santé.

Les légumes sont maintenus dans une saumure et grâce à l'acide lactique développé par les légumes qui va empêcher les organismes de provoquer une putréfaction.

Au Japon, ils sont très « fameux », cela s'appelle le Tsukémono !

LEURS QUALITÉS :

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



Les jus de légumes lacto-fermentés peuvent se réaliser à partir des légumes lacto-fermentés maison.

REALISER SON JUS FERMENTE *maison*

Vous avez besoin d'eau, de sel, de légumes et de bocaux en verre.

Les légumes sont très variés : Carottes, choux rouges, choux verts, concombres, courgettes, haricots verts, poivron vert, rouge, jaune, radis noir, radis roses

Assaisonnement : curcuma, graines de carvi, de cumin, poivre rouge, vert, rose, oignon rose, ail, frais, thé vert (utilisé au Japon), pelés et émincés.

la recette



Vous **mélanger** comme vous le voulez !

- **Préparer** votre saumure pour 1 litre d'eau de source, 30g de gros sel brut, et laisser dissoudre
- **Couper** des légumes très finement
- **Alterner** en pressant les couches au maximum, par exemple une couche de légumes, d'oignon rouge, de curcuma frais, puis de légumes, d'oignons rouges, de gingembre frais, un peu d'ail frais, de thé vert
- **Assaisonner** coriandre, baies roses... graines de cumin, et recouvrir de l'eau salée, 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. À l'ouverture si l'odeur est fort désagréable c'est que la fermentation a échoué.



POURQUOI DES SUPER FOODS ?

Ces aliments représentent un **concentré de protéines, vitamines, minéraux**, exceptionnels associés à une à qualité assimilable importante. De plus, certains légumes, fruits, et algues constituent aussi de super aliments *tels que les graines de papaye, la salicorne, le pourpier*

PETIT PLUS :

LES MERVEILLEUSES GRAINES DE CHIA :

Le saviez-vous !

L'apport journalier recommandé en ALA (l'acide alpha-linolénique) pour les adultes de plus de 19 ans est de 1100 mg pour les femmes et 1600 mg pour les hommes.

30 grammes de graines de chia donnent 4915 mg, soit l'équivalent de 307-447 % de l'apport journalier recommandé.

Comment les utiliser :

Augmentez votre consommation de graines de chia en préparant un pudding ou saupoudrez les au-dessus de vos salades, yaourts ou smoothies.

Astuce :

Les graines de chia peuvent également être utilisées comme substitut végétarien aux œufs.

Pour une cuillère à soupe et 3 cuillères à soupe d'eau pour remplacer un œuf dans les recettes.





Vous l'aurez compris un petit déjeuner de qualité stimule votre vitalité sur toute la durée de votre journée, il est recommandé de prendre un bon petit déjeuner notamment pour les personnes hypersensibles.

J'espère que mon ebook vous a plu ! Je vous invites à me rejoindre sur mes réseaux sociaux pour découvrir mes conseils quotidien !



www.johanna-dermi.com