

Boostez vos matins : 5 jours de petits-déjeuners protéinés en 60 minutes

Les clés d'un petit-déjeuner rassasiant

- Visez un apport de 20 à 30 grammes de protéines par repas pour favoriser la satiété et la synthèse protéique musculaire.
- Utilisez l'œuf comme protéine de référence (score PDCAAS de 1) : préparez-les durs en avance pour un gain de temps.
- Boostez vos bowls avec une poignée (30g) d'oléagineux (amandes, noix) qui apportent 15 à 20g de protéines pour 100g.
- Complétez vos besoins avec de la whey ou des poudres végétales (pois/riz) pour atteindre facilement 20-25g de protéines par dose.

Stratégies de préparation express

- Méthode Batch Cooking : préparez vos bases (pudding de chia, avoine) pour 3 à 5 jours en moins de 60 minutes le dimanche.
- Overnight Oats : conservez vos flocons d'avoine trempés jusqu'à 4 jours dans des contenants hermétiques en verre au réfrigérateur.
- Smoothies en kit : placez les ingrédients solides (fruits, graines, protéines en poudre) dans des sacs congélation, à mixer le matin avec le liquide.
- Intégrez du tofu soyeux dans vos smoothies pour une source de protéines végétales riche en fibres et bons lipides.

Planning hebdomadaire : Organisation

- Dimanche soir : réalisez la 'mise en bocal' pour 50% de la semaine afin d'assurer l'organisation et éviter le gaspillage.
- Préparation des bases : consacrez moins d'une heure le dimanche pour assembler les portions de la semaine.
- Gestion des produits laitiers : accompagnez le skyr ou fromage blanc 0% (8-10g de protéines/100g) de graines pour atteindre le seuil cible de 20g.
- Rotation des stocks : vérifiez la fraîcheur des contenants hermétiques pour garantir une conservation optimale jusqu'au jeudi.