EVA FIT COACHING
COACH FITNESS

Toast avocat & œuf poché + skyr fruits rouges

Inspiration #1 – Petit déjeuner

Liste de courses:
- 1 tranche pain complet (50 g)
- ½ avocat
- 1 œuf
- 150 g skyr nature
- 40 g fruits rouges
- 1 c.à.c miel
- 1 c.à.c huile d'olive
- sel & poivre

Préparation:
1. Faire griller la tranche de pain complet.
2. Écraser légèrement l'avocat et l'étaler sur la tartine.
3. Assaisonner avec sel, poivre et un filet d'huile d'olive.
4. Pocher l'œuf 2 à 3 minutes dans l'eau frémissante.
5. Servir avec le skyr, les fruits rouges et le miel.



EVA FIT COACHING
COACH FITNESS

Porridge banane amandes

Inspiration #2 – Petit déjeuner

Liste de courses:
- 40 g flocons d'avoine
- 200 ml lait d'amande
- 1 petite banane
- 10 g amandes
- 150 g skyr
- cannelle
- pincée de sel

Préparation:
1. Chauffer les flocons avec le lait d'amande et une pincée de sel.
2. Cuire 3 à 4 minutes jusqu'à texture crémeuse.
3. Ajouter la banane en rondelles.
4. Servir avec le skyr et les amandes.
5. Saupoudrer de cannelle



EVA FIT COACHING
COACH FITNESS

Pancakes protéinés & yaourt

Inspiration #3 – Petit déjeuner

Liste de courses:
- 40 g flocons d'avoine mixés
- 1 œuf
- 80 g fromage blanc
- 1 c.à.c levure
- 1 pincée sel
- 100 g yaourt grec
- 50 g fruits rouges
- 1 c.à.c miel

Préparation:
1. Mixer les flocons pour obtenir une farine.
2. Mélanger avec l'œuf, le fromage blanc, la levure et le sel.
3. Chauffer une poêle légèrement huilée.
4. Verser une petite louche de pâte.
5. Cuire 1 à 2 minutes par côté.
6. Servir avec le yaourt, les fruits rouges et le miel.



EVA FIT COACHING
COACH FITNESS

Bowl yaourt grec granola kiwi

Inspiration #4 – Petit déjeuner

Liste de courses:
- 170 g yaourt grec
- 30 g granola
- 1 kiwi
- 10 g noix
- 1 c.à.c miel
- pincée cannelle

Préparation:
1. Verser le yaourt dans un bol.
2. Ajouter le granola.
3. Couper le kiwi en rondelles.
4. Ajouter les noix.
5. Terminer avec miel et cannelle.



EVA FIT COACHING
COACH FITNESS

Omelette légumes & tartine fromage frais

Inspiration #5 – Petit déjeuner

Liste de courses:
- 2 œufs
- 1 tranche pain complet
- 25 g fromage frais
- ½ tomate
- épinards
- 1 c.à.c huile d'olive
- sel & poivre

Préparation:
1. Battre les œufs avec sel et poivre.
2. Faire revenir épinards et tomate dans une poêle.
3. Verser les œufs battus.
4. Cuire l'omelette.
5. Griller le pain et tartiner de fromage frais.



EVA FIT COACHING
COACH FITNESS

Smoothie bowl fruits rouges

Inspiration #6 – Petit déjeuner

Liste de courses:
- 150 g skyr
- 100 g fruits rouges
- ½ banane
- 30 g flocons d'avoine
- 10 g graines de chia
- miel optionnel

Préparation:
1. Mixer le skyr, les fruits rouges et la banane.
2. Verser dans un bol.
3. Ajouter les flocons d'avoine et des fruits.
4. Ajouter les graines de chia. (à laisser tremper dans l'eau au préalable)
5. Terminer avec un filet de miel.



EVA FIT COACHING
COACH FITNESS

Toast beurre d’amande & banane + yaourt

Inspiration #7 – Petit déjeuner

Liste de courses:
- 1 tranche pain complet
- 15 g beurre d’amande
- ½ banane
- 150 g yaourt grec
- 1 c.à.c miel
- cannelle

Préparation:
1. Faire griller le pain.
2. Étaler le beurre d’amande.
3. Ajouter la banane en rondelles.
4. Saupoudrer de cannelle.
5. Servir avec le yaourt et le miel.



EVA FIT COACHING
COACH FITNESS

Bowl fromage blanc pomme cannelle

Inspiration #8 – Petit déjeuner

Liste de courses:
- 200 g fromage blanc
- 1 pomme
- 30 g flocons d'avoine
- 10 g noix
- cannelle
- miel optionnel

Préparation:
1. Couper la pomme en petits dés.
2. Mélanger le fromage blanc avec les flocons d'avoine.
3. Ajouter les morceaux de pomme.
4. Ajouter les noix.
5. Saupoudrer de cannelle.

