

ATELIER SUR LES DIX-HEURES



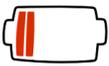
NUTRI'TIFF

DIÉTÉTIQUE
& NUTRITION

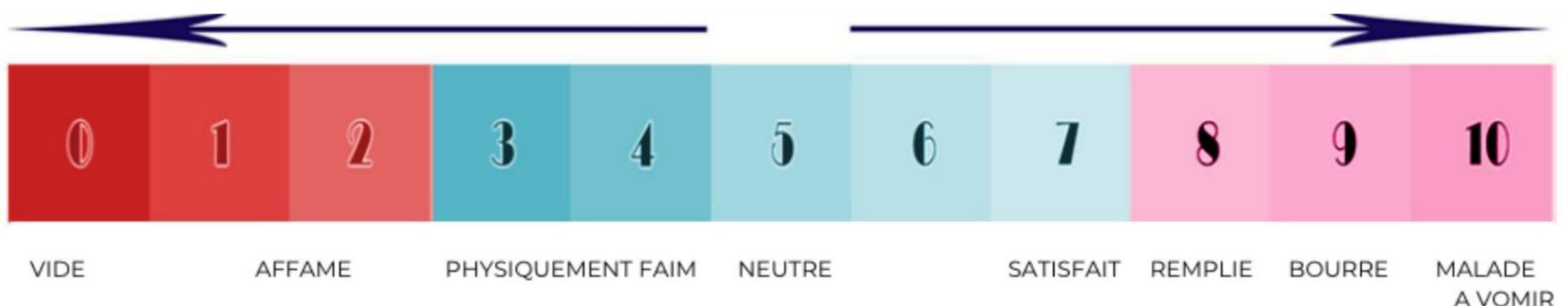
INTRODUCTION

Premièrement, il n'y a pas de règle pour le petit-déjeuner idéal ni pour les dix-heures ou les autres repas ! Chacun détermine ce qui lui convient le mieux en fonction de sa **faim**.

La faim désigne une *sensation physique* (comme des maux de ventre, un creux dans l'estomac, des gargouillis, une sensation de faiblesse ou de l'irritabilité, ect..) qui te pousse à rechercher de la nourriture.

La sensation de faim apparaît quand les **réserves d'énergie du corps ont besoin d'être renouvelées.** 

Voici l'échelle des sensations alimentaires pour t'aider à déterminer ta faim et ta satiété:



3-4 = La faim s'installe. Idéalement, il faudrait commencer à manger.

7-8 = Notre corps à assez mangé, il est satisfait et n'a envie de plus rien d'autre.

Il est donc possible de ne pas avoir faim au réveil et de ne pas vouloir/pouvoir déjeuner. Dans ce cas, il sera intéressant de prendre **des dix-heures** durant la matinée pour refaire le stock d'énergie après un jeûne de 8h durant la nuit.

A l'inverse, si tu as pris un bon petit-déjeuner et que tu n'as plus faim, **les dix-heures ne sont pas nécessaire.**

Exemple de dix-heures:

- Un fruit ou un légume
- Des produit laitiers
- Du pain
- Des fruits oléagineux
- De l'eau



Référence de l'image: SSEJ

NUTRITIFF

Diététique & Nutrition
Membres ASDD & SSN

Contact

(+41) 78 880 6716
info@nutritiff.ch

Adresse

Rue du Saint-Gothard 26
2300 La Chaux-de-Fonds

RÔLE

Prendre un petit-déjeuner ou des dix-heures le matin à plusieurs actions bénéfiques pour ta santé.

Premièrement, cette action va agir sur ton appétit jusqu'au soir. Tu vas plus facilement pouvoir **éviter de grignoter** car tu ne seras pas dans l'urgence de la faim.

De plus, prendre un petit-déjeuner riche en protéines va avoir une action sur la **dopamine**, neurotransmetteur responsable de la motivation, de la concentration & de la bonne humeur. Tu vas donc être plus concentré, plus performant & pouvoir mieux réfléchir.



COMPOSITION

Les dix-heures "idéales" dépendent beaucoup de la composition de ton petit-déjeuner, de ton envie, de ta faim, ect. C'est pour cela qu'il n'y a pas un seul dix-heures mais qu'il faut **varier** !

On va tout de même privilégier de l'**eau** ou des **jus de fruits sans sucre ajoutés**, un **fruit et/ou d'un légume** (en fonction de la saison, de l'envie, des couleurs ect.), un **produit céréalier** (pain, galette, flocon d'avoine, granola...), un **produit laitier** (yaourt, fromage blanc, fromage, lait...) ou des **fruits à coque**.

Protection



Energie



Construction



Référence: Assiette équilibrée de la société suisse de nutrition (SSN)

NUTRITIFF

Diététique & Nutrition
Membres ASDD & SSN

Contact

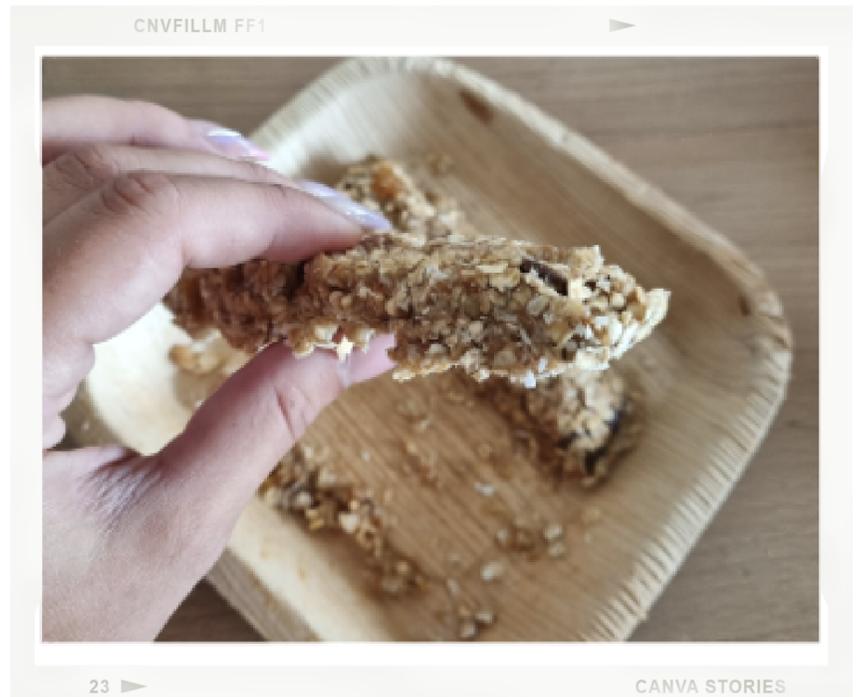
(+41) 78 880 6716
info@nutritiff.ch

Adresse

Rue du Saint-Gothard 26
2300 La Chaux-de-Fonds

BARRE DE CÉRÉALES SANS CUISSON

- Préparation | 20 min
- Repos | 2 heures



INGREDIENTS POUR 1

- 4 càs de flocons d'avoines
- 1 ½ càc de compote de pomme
- 1 càs de noix de coco râpée
- 2 càc de beurre de cacahuètes
- 1 càs de quinoa pops
- 1 càs de fruits secs
- 1 càc de pépites de chocolat
- 1-2 càc de miel
- Une pincée de cannelle

càs = cuillère à soupe

càc = cuillère à café

PRÉPARATION

- 01** Mélanger tous les ingrédients ensemble.
- 02** Mettre la préparation dans un moule carré.
- 03** Mettre au frais durant une nuit (2h minimum si vous êtes pressés), puis découper à la taille de votre choix.

NOTES

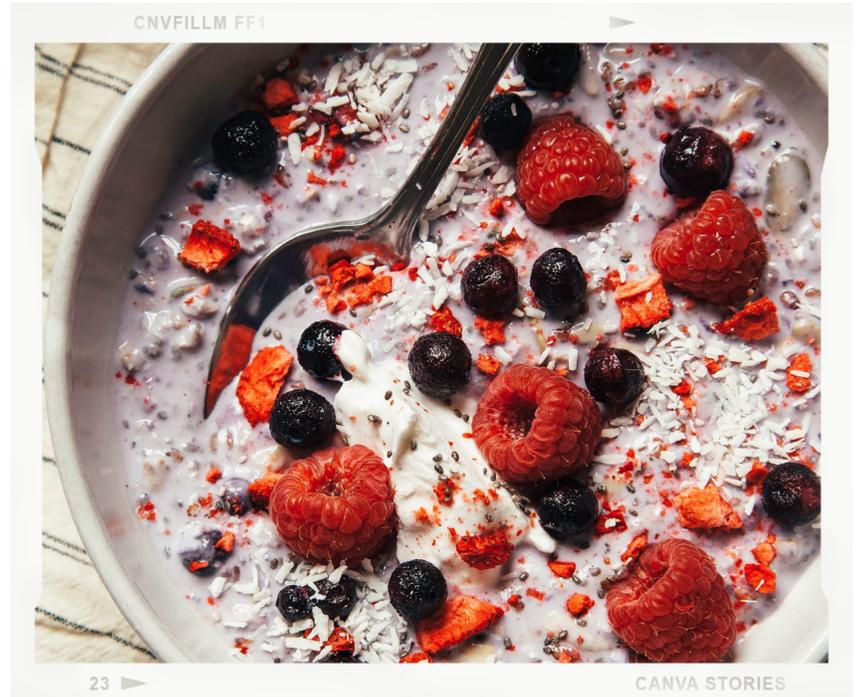
Pour la conservation, mettre les barres dans une boîte hermétique. Ça se garde très bien 10 jours au frais.



NUTRI'TIFF
DIÉTÉTIQUE
& NUTRITION

BIRCHER MAISON

- Préparation | 20 min
- Cuisson | 0 min



Référence: https://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees/recettes/LM200806_89/bircher/

INGREDIENTS POUR 3

- 160g de flocon d'avoine
- 1dl de lait
- 1 yaourt (nature ou aux fruits)
- 2 pommes coupées en dès ou râpées
- Fruits de saison
- Noix / noisette
- Cannelle (optionnel)
- Miel (optionnel)

PRÉPARATION

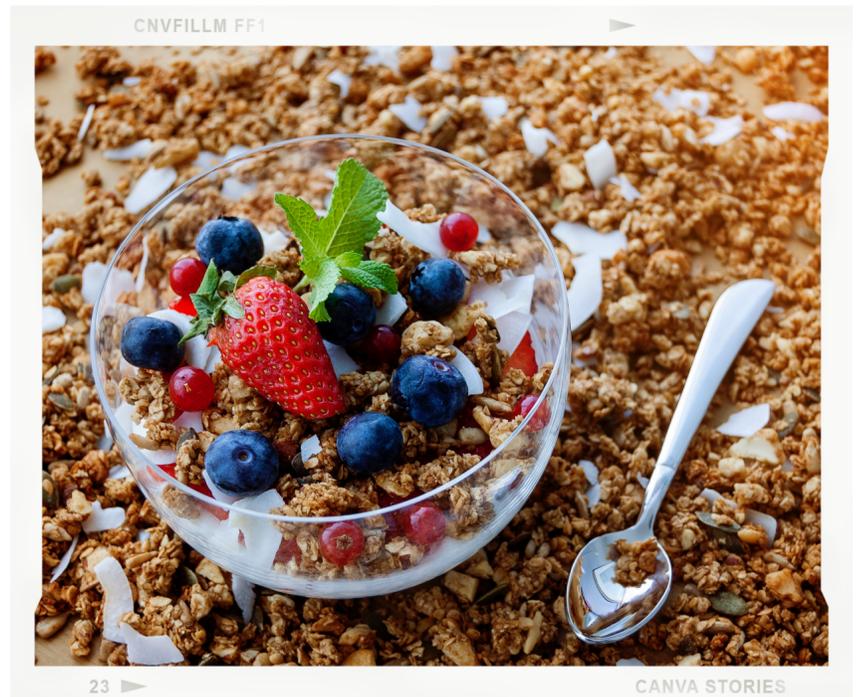
- 01** Dans un saladier, mélanger les flocons d'avoine et le lait.
 - 02** Incorporer le yogourt, la cannelle et les pommes. Mélanger.
Ajouter les noisettes et les fruits.
 - 03** Dresser le bircher dans des coupelles, décorer.
- NOTE:**
- 04** Préparer le bircher le soir avant pour que les flocons d'avoine puissent se ramollir et gagner du temps le matin.



NUTRI'TIFF
DIÉTÉTIQUE
& NUTRITION

GRANOLA MAISON

- Préparation | 15 min
- Cuisson | 30 min



INGREDIENTS POUR 3

- 200 g de flocons d'avoine
- 40 g de céréales soufflées d'épeautre
- 30 g de quinoa pops
- 20 g de noix de coco râpée
- 90 g de noix de cajou
- 40 g noix de grenoble
- 1 pincée de sel
- 200 ml de sirop d'érable ou miel
- 100 ml d'huile de colza
- 40 g cacao maigre
- 50 g de chocolat noir

PRÉPARATION

- 01** Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, les soufflés d'épeautre, la noix de coco, les noix de cajou, les noix et le sel.
- 02** Dans un autre bol, mélanger le sirop d'érable ou le miel, l'huile de cuisson et le cacao jusqu'à obtenir une texture lisse.
- 03** Ajouter le 2ème mélange au premier & remuer jusqu'à obtenir une masse homogène.
Étaler la préparation sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- 04** Cuire pendant 30 minutes & remuer toutes les 5-10 minutes, afin que le granola cuise de manière uniforme.
Ajouter le chocolat réduit en pépites & le quinoa pops.



PANCAKES À LA BANANE

- Préparation | 10 min
- Cuisson | 10 min



Référence: <https://www.delscookingtwist.com/fr/pancakes-a-la-banane/>

INGREDIENTS POUR 3

- 180g de farine
- 2 càs de sucre
- 2.5 càc de levure
- 1 pincée de sel
- 2 bananes bien mûres
- 2 oeufs
- 240 ml de lait
- 60 ml d'huile de colza
- Pépites de chocolat

PRÉPARATION

- 01** Dans un saladier, mélanger ensemble la farine, le sucre, la levure et le sel.
- 02** Dans un autre saladier, écraser les bananes en purée à la fourchette, ajouter les oeufs, le lait, l'huile et mélanger.
- 03** Mélanger les deux saladiers ensemble et laisser reposer quelques minutes (idéalement 5-10 minutes).

Faire chauffer une grande poêle légèrement huilée sur feu moyen. Verser 3-4 càs de pâte et cuire jusqu'à ce des petites bulles se forment à la surface. Retourner le pancake et cuire sur l'autre face pendant 1 à 2 minutes supplémentaires.
- 04**



NUTRI'TIFF
DIÉTÉTIQUE
& NUTRITION

TORTILLA WRAP SAUMON

- Préparation | 10 min
- Cuisson | 0-5 min



INGREDIENTS POUR 3

- 3 grandes tortilla wrap
- 100g de saumon
- Philadelphia (fromage frais)
- 1 concombre en rondelle
- 2 avocats
- 1 citron

PRÉPARATION

- 01** Prendre la tortilla & faire une coupure partant du milieu vers le bas.
- 02** Mettre un aliment dans le $\frac{1}{4}$ de la tortilla. Mettre 4 aliments à choix différents sur toute la tortilla.
- 03** Replier toutes les faces de la tortilla dans le sens des aiguilles d'une montre.
- 04** En option : Chauffer dans une poêle les deux côtés.

NOTES:

Vous pouvez faire une version sucrée.



NUTRI'TIFF
DIÉTÉTIQUE
& NUTRITION



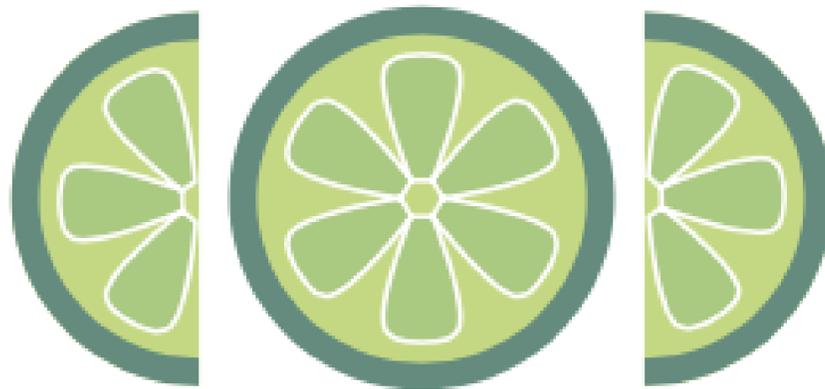
FACEBOOK
NUTRITIFF



SITE INTERNET
[HTTP://NUTRITIFF.CH](http://nutritiff.ch)



INSTAGRAM
NUTRITIFF_DIETETNUT



NUTRI'TIFF

DIÉTÉTIQUE
& NUTRITION

