

# BESOIN DE PROTÉINES ?

Le véritable petit déjeuner dont le corps humain a faim est bien différent du dessert du matin auquel nous nous sommes habitués par conditionnement culturel en francophonie. Là où des enfants jeunes et vaillants peuvent se permettre ces douceurs du matin, des ados ou des adultes à la santé plus flanchouillante se ressourceraient avec un petit déjeuner composé de belles et bonnes protéines et de matières grasses, en version salée. Citons pour mémoire le *Full English Breakfast*, les pittas falafel du Liban, les bouillons au riz des Chinois.



Lors de remises à niveau (les « cures » de ressourcement de mes topos) ou lorsqu'on choisit de pratiquer la chrononutrition, le passage par un petit déjeuner protéiné est quasi incontournable. Je vous invite à faire cet essai le week-end, lorsque vous pouvez mieux gérer votre emploi du temps et attendre la vraie faim. Présentez ce petit déjeuner comme un brunch, tiens ! Après avoir ressenti les bienfaits de cette approche moins sucrée, vous trouverez la motivation pour vous organiser et manger le matin ce meilleur des petits déjeuners à la place du « dessert » habituel. Un atout majeur : ce nouveau petit déjeuner réduira nettement l'appel sucré en quelques semaines, foi d'ex-toxico de sucre.

Dans la gamme « sage et salé », dégustez un *Pan con Tomate* espagnol ou des *Tartines légères au fromage frais* (p. 114). Ou encore votre choix de pain ou de biscotte et :

- \* des œufs coque, brouillés, mollets ou en omelette (p. 108)
- \* du saumon fumé

- \* du jambon cru ou garanti sans additifs
- \* du chèvre frais ou tout autre fromage ressourçant (p. 113)
- \* du fromage à pâte dure (de lait cru)
- \* du *Hoummous* ou toute autre tartina de végétale, comme le *Caviar de tournesol au curry* (p. 117).
- \* Voir aussi les autres protéines végétales (p. 117),
- \* ainsi que toutes les options de l'omnivore (p. 118).

Variez chaque jour la source de farineux, pour plus de variété. Choisissez du bon pain au levain d'épeautre en tartines fraîches ou grillées, ou une biscotte sans gluten (p. 77). Faites-les vous-même ou achetez leur version préparée en magasins bio (le *Pain des fleurs*).

Vous êtes au programme sans farineux (la paléo-nutrition ou ma variante *Retour au calme*) ? Réalisez des *Crackers au fromage* (p. 112) ou une *Quiche au jambon sans croûte* (p. 115). Encore plus simple, oubliez les pseudo-recettes et dégustez du *chèvre fondu sur des légumes vapeur* (p. 115).

La version du mangeur peu mâcheur serait un *Potage du matin* (p. 49) protéiné par un œuf, le cas échéant, ou une *Soupe miso* (p. 50), ou toute autre option du chapitre I (p. 25)

## Des œufs tous les jours ?



Même si les œufs ne sont pas les démons qu'on a présentés depuis quarante ans, il serait inconscient d'en consommer sans retenue. Je rappelle aux citoyens distraits que, dans les sociétés traditionnelles, les mangeurs ne disaient pas six mois par an à tout casser... ce qui explique peut-être en partie les faibles taux d'allergies alors.