OBJECTIF

SE RECHARGER EN TYROSINE

La tyrosine est un acide aminé qui sert à synthétiser la dopamine, l'hormone de la joie et de la bonne humeur.
La tyrosine est produite naturellement par l'organisme quand on rit, quand on passe un bon moment avec des proches, ou quand on s'adonne à une activité qui nous fait du bien.
Mais on peut également la retrouver dans de nombreux aliments et booster son organisme.

Astuces :
En cas de petite déprime, quelle qu'en soit la cause, piochez dans les aliments riches en tyrosine : oeufs, oléagineux, soja, lupin, avocat, champignon, haricots tous types, pommes de terre, aubergine, betterave, radis, asperge, persil, concombre, oignon rouge, epinards, abricot, pêche, poivron, poireaux, lentilles, coco, fèves, graines, fromage de chèvre...)

LE PETIT DEJEUNER

L'OMELETTE SUCRÉE

L'omelette est toujours une bonne astuce pour varier les plaisirs, on peut y rajouter n'importe quel légume, les herbes et les épices qui nous plaisent en fonction de nos besoins...
En version sucrée, on y ajoute du sucre de coco, ou du miel, du lait végétal et les fruits qui nous font envie.
Les oeufs nous apportent des protéines, des anti-oxydants qui protègent nos yeux du vieillissement, de la choline qui intervient dans le développement du cerveau, des minéraux essentiels mais également de nombreuses vitamines, notamment la B12 qu'on ne retrouve que dans les produits d'origine animale et la spiruline.

Infos :
Seul bémol, les œufs renferment des triglycérides, des phospholipides et du cholestérol. Le cholestérol représente un facteur limitant. Un œuf apporte environ 300mg de cholestérol par jour, ce qui correspond à l'apport nutritionnel conseillé par jour.
Evitez donc d'en consommer en trop grande quantité.

Omelette sucrée

Vous aurez besoin de :

- 2 oeufs
- Du miel
- De l'huile de tournesol
- 50ml de crème de coco 100%
- 1 pomme

Matériel

Un bol
Une poêle
Une fourchette

N'HÉSITEZ PAS A RAJOUTER DES OLÉAGINEUX, DES GRAINES ET DES FRUITS SECS EN TOPING POUR LE CÔTÉ CROQUANT.

La recette

- Cassez les oeufs dans un bol, ajoutez-y 50ml de crème de coco 100% et battez le tout pour obtenir un mélange homogène.
- Découpez la pomme en fines lamelles ou en petits dès.
- Dans une poêle, versez un peu d'huile de tournesol et faîtes revenir à feu moyen les morceaux de pomme.
- Ajoutez 1 CAS de miel pour les caraméliser. Quand ils sont ramollis et légèrement dorés, versez le mélange oeufs / coco par-dessus.
- Laissez cuire quelques minutes et repliez l'omelette en deux.

SI VOUS PRÉFÉREZ GARDER LE CROQUANT DE LA POMME, AJOUTEZ DIRECTEMENT LES MORCEAUX AU MÉLANGE ET FAÎTES CUIRE LE TOUT ENSEMBLE.

Smoothie

Vous aurez besoin de :

- 2 champignons de Paris (à l'extracteur ou au mixeur)
- 1 aubergine (à l'extracteur ou 1/2 aubergine au mixeur)
- 2 oranges (à l'extracteur ou pressées)
- 1 pêche et ou 2 abricots (au mixeur)
- 1 banane (au mixeur)

Matériel

Un extracteur ou un presse-agrumes
Un mixeur
Un couteau

LA PÊCHE ET L'ABRICOT SE TROUVENT FACILEMENT AU RAYON SURGELÉ SI CE N'EST PLUS LA SAISON.