

Ebook

Petit-déj'

22 RECETTES
DELICIEUSES



01234 5678 0123 567

NATTY
FITNESS

Félicitations

Je tenais à vous féliciter d'avoir décidé de prendre en main votre corps et votre santé.

L'alimentation joue un rôle déterminant dans la réussite de votre objectif, ne la négligez pas.

Avec cet Ebook, vous avez maintenant le choix : soit continuer votre ancien mode d'alimentation, soit utiliser les recettes de cette Ebook pour faire passer votre corps et votre santé au niveau supérieur !

La vie est un ensemble de choix et notre condition physique est le reflet de nos actions passées. Faites les bons choix. **Croyez-moi, votre corps est capable de tout mais c'est vous qu'il faut convaincre de passer à l'action !**

Si vous souhaitez aller plus loin et que je vous accompagne personnellement dans la réussite de vos objectifs, vous pouvez retrouver mes offres de coaching sur cette page : www.nattyfitness.fr/coaching

Ne soyez pas timide, si vous avez une question ou que vous souhaitez simplement me remercier, n'hésitez pas à me contacter sur l'email : contact@nattyfitness.fr



Mentions Légales

Ce document est uniquement destiné à un usage privé. Il ne peut être distribué, partagé, ni revendu. Il ne peut être copié, même en partie.

Guillaume de NattyFitness et Life Expansion tiennent à rappeler qu'ils ne sont ni médecins, ni nutritionnistes et qu'il vous appartient de prendre conseil auprès de votre médecin avant tout changement d'alimentation ou avant d'entamer toute activité sportive et de vous assurer que celles-ci sont compatibles avec votre état de santé.

Selon votre état de santé ou vos prescriptions alimentaires, ce livre de recettes peut être contre-indiqué, il est donc important de vous assurer que celui-ci est bien adapté à votre cas particulier. Ce livre a pour objectif de vous motiver à avoir une meilleure alimentation et prendre mieux soin de vous.

Cet ebook est protégé par les droits d'auteurs et a été déposé auprès d'un huissier de justice. Toutes reproductions partielles ou totales, communications ou mises à disposition du public à titre onéreux ou gratuit sans une autorisation expresse de l'auteur encourt une peine de 3 ans d'emprisonnement et de 300.000,00 euros d'amende (article L335-2 du Code de la propriété intellectuelle).



Sommaire

Introduction	6
Smoothie Bowl	7
Miam aux Fruits	8
Sandwich Beurre de cacahuète & banane	9
Moelleux au beurre de cacahuète	10
Muesli Maison	11
Tartines protéinées	12
Pudding de Chia	13
Granola Maison	14
Porridge aux flocons d'avoine	15
Bowl Cake Moelleux	16
Pancake à la banane	17
Bowl Cake à la banane	18
Pancake au chorizo	19
Pain perdu Choco Coco	20
Eggs Muffins	21

Sommaire

Pudding de Chia à la framboise	22
Pancake à la pomme	23
Pancake Healthy	24
Omelette sucrée aux flocons d'avoine	25
Omelette Banane & Chocolat	26
Oeufs brouillés au miel	27
Fromage blanc & fruits rouges	28

Bonjour, c'est Guillaume Natty

Bienvenue dans le monde de NattyFitness, où la transformation physique n'est pas seulement une question de muscles et de sueur, mais un voyage vers un mode de vie sain et équilibré.

Je suis Guillaume Natty, et depuis plus de 7 ans, je partage ma passion pour le fitness et la musculation, guidant des hommes et des femmes dans leur transformation corporelle. Ce livre n'est pas seulement un recueil de recettes.

C'est une invitation à redéfinir votre relation avec la nourriture, en harmonie avec un mode de vie actif. Dans ces pages, vous trouverez des plats délicieux, sains, et conçus pour s'aligner avec vos objectifs de fitness, sans jamais sacrifier le goût ou la satisfaction. Chaque recette a été pensée pour s'intégrer naturellement dans votre quotidien, vous aidant à prendre soin de votre corps tout en prenant plaisir à manger.

À travers mes concepts alimentaires et sportifs, je vous offre la possibilité de reprendre le contrôle de votre santé.

Laissez ces recettes vous guider pas à pas, au rythme de votre vie, vers un bien-être global. Que vous soyez un adepte de longue date du fitness ou que vous commenciez tout juste votre parcours, ce livre est un compagnon fidèle pour chaque étape de votre évolution.

Préparez-vous à découvrir des saveurs qui nourrissent le corps et l'esprit. Ensemble, transformons l'alimentation en une expérience joyeuse et régénératrice. Embarquez dans cette aventure culinaire et redécouvrez le plaisir de cuisiner pour votre bien-être.





Smoothie Bowl BANANE CHOCOLAT



2 personnes



10 minutes



Sans cuisson

INGREDIENTS

- 2 bananes mûres
- 15cl de lait d'amandes
- Quelques glaçons
- 4 CàS de cacao en poudre sans sucre

Pour le topping :

- 1 banane
- 1 poignet de noisettes
- 1 poignet de copeaux de noix de coco
- Quelques copeaux de chocolat noir (80% minimum)

PRÉPARATION

1. Découpez les bananes et placez-les dans un robot mixeur puis ajoutez le lait, les glaçons et le cacao en poudre
2. Mixer pendant plusieurs secondes jusqu'à obtenir un smoothie bien lisse et épais
3. Versez le smoothie dans deux bols
4. Réservez au frais
5. Pelez et coupez la banane en rondelles
6. Concassez grossièrement les noisettes entières
7. Sur le dessus de chaque Smoothie Bowl, placez les morceaux de bananes, les noisettes, les copeaux de noix de coco et les copeaux de chocolat



Miam aux fruits



1 personne



5 minutes



Sans cuisson

INGREDIENTS

- 1 banane mûre
- 1 pomme
- 30gr de noix de coco râpée
- 2 carreaux de chocolat noir 85%

PRÉPARATION

1. Épluchez et écrasez la banane dans une assiette
2. Épluchez et découpez la pomme en dès
3. Ajoutez les morceaux de pomme sur votre banane
4. Parsemez le tout de noix de coco râpée
5. Découpez les carreaux de chocolat en morceaux et ajoutez-les sur la préparation



Sandwich BEURRE DE CACAHUËTE & BANANE



1 personne



10 minutes



15 minutes

INGREDIENTS

Pour le pain :

- 40gr de flocon d'avoine
- 100gr de fromage blanc ou skyr
- 1 oeuf
- 1 CàC d'arôme de vanille
- 1 CàC de levure

Pour la garniture :

- 1/2 banane mûre
- Du beurre de cacahuète

PRÉPARATION

1. Mélangez l'ensemble des ingrédients pour le pain, versez la préparation dans un petit récipient allant au micro-onde et faites-la chauffer pendant 3 minutes à puissance maximale
2. Coupez votre préparation en deux
3. Dans une poêle huilée, faites griller vos pains
4. Garnissez vos 2 tranches de beurre de cacahuète et de rondelles de banane
5. Refermez le sandwich



Moelleux AU BEURRE DE CACAHUÈTE



4 personnes



10 minutes



12 minutes

INGREDIENTS

- 40gr de Whey au chocolat
- 2 oeufs entiers
- 1 blanc d'oeuf
- 100gr de beurre de cacahuète
- 50gr de flocons d'avoine réduit en poudre
- 30gr de sirop d'agave
- Quelques oléagineux de votre choix pour la décoration

PRÉPARATION

1. Faites préchauffer votre four à 180°C
2. Mélangez les oeufs, le sirop d'agave et le beurre de cacahuète ensemble
3. Ajoutez et mélangez le reste des ingrédients
4. Versez la préparation dans un moule à cake recouvert de papier cuisson
5. Hachez vos oléagineux et disposez-les sur le dessus
6. Enfournez la préparation pendant 12min (le gâteau ne doit pas trop cuire pour garder le côté moelleux)



Muesli MAISON



4 personnes



15 minutes



20 minutes

INGREDIENTS

- 40gr de noisettes
- 40gr d'amandes
- 30gr de noix de coco râpée
- 30gr de chocolat noir 85%
- 110gr de flocons d'avoine
- 60gr d'huile de coco liquide
- 60gr de miel

PRÉPARATION

1. Faites préchauffer votre four à 160°C
2. Concassez grossièrement les noix et les amandes
3. Mélangez ensemble les noix, les amandes, les flocons d'avoine, le chocolat et la noix de coco râpée
4. Ajoutez et mélangez l'huile de coco et le miel jusqu'à obtenir un mélange bien collant
5. Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, disposez votre muesli uniformément en l'aplatissant bien à l'aide d'une cuillère
6. Enfourez-le pendant 15 à 20 minutes au four



Tartines PROTÉINÉES



1 personne



10 minutes



7 minutes

INGREDIENTS

- 2 tranches de pain au blé complet
- 1/2 avocat
- 2 oeufs
- 1 filet d'huile d'olive
- Du cottage cheese
- 1/2 citron (jus)
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Tartinez votre pain avec du cottage cheese
2. Découpez l'avocat en fine tranche et disposez-le sur vos tartines
3. Ajoutez le jus de votre citron sur l'avocat
4. Faites chauffer votre poêle avec un filet d'huile d'olive
5. Faites cuire vos oeufs en "oeuf au plat"
6. Ajoutez vos oeufs sur les tartines
7. Ajoutez un peu de sel et de poivre sur le dessus



Pudding DE CHIA



4 personnes



10 minutes



4 heures ou une nuit

INGREDIENTS

- 6 CàS de graines de chia (ou 8 pour une texture très épaisse)
- 500ml de lait végétal
- 1 banane
- 1 kiwi
- Quelques amandes ou un peu de muesli maison
- 1 CàC de miel ou sirop d'agave

PRÉPARATION

1. Mélangez les graines de chia dans le lait d'amande en remuant pendant 2 minutes pour éviter que vos graines se collent entre elles
2. Réservez au frigo au moins 4 heures et au mieux une nuit entière
3. Découpez vos fruits et disposez-les sur le pudding de chia ferme
4. Parsemez d'amande ou de muesli maison et ajoutez la cuillère à café de miel



Granola MAISON



6 personnes



10 minutes



15 minutes

INGREDIENTS

- 50gr d'amandes effilées
- 50gr de flocons d'avoine
- 50gr de noisettes entières
- 50gr de graines de chia
- 50gr de miel
- 50gr de baies de goji

PRÉPARATION

1. Dans un saladier, mélangez ensemble tous les ingrédients, sauf les baies de goji
2. Les ingrédients doivent se coller entre eux
3. Étalez la préparation sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé
4. Mettez au four pendant 15 minutes à 180°C
5. Une fois doré, émiettez votre granola dans un tupperware et ajoutez-y les baies de goji
6. Mélangez et dégustez dans du fromage blanc ou du skyr
7. Pour un petit-déjeuner équilibré, mangez un fruit à côté



Porridge AUX FLOCONS D'AVOINE



1 personne



10 minutes



10-15 minutes

INGREDIENTS

- 40gr de flocons d'avoine
- 250ml de lait d'amande
- 1 CàS de miel
- 1 banane (ou autre fruit qui vous plait)
- Baies de Goji

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, faites bouillir le lait d'amande
2. Versez les flocons d'avoine et remuez avec une cuillère jusqu'à ce que les flocons d'avoine gonflent
3. Baissez le feu et mélangez jusqu'à reprise de l'ébullition
4. Couvrez la casserole et laissez mijoter pendant 15 à 20 minutes, en mélangeant de temps en temps
5. Servez dans un bol, ajoutez-y la banane (ou les fruits choisis) et les baies de goji
6. Ajoutez le miel



Bowl Cake MOELLEUX



1 personne



4 minutes



2 minutes 30

INGREDIENTS

- 1 oeuf
- 3 CàS de compote de pommes sans sucre ajouté
- 2 CàS de farine complète
- 1 CàC de levure chimique
- 2 carreaux de chocolat 85%

PRÉPARATION

1. Mettez l'ensemble des ingrédients dans un bol
2. Mélangez tous les ingrédients ensemble
3. Faites cuire votre bowl cake 2min30 au micro-onde



Pancake à LA BANANE



1 personne



4 minutes



7 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 oeuf
- 1 banane
- 2 CàS de farine complète
- 1 CàC de levure chimique

PRÉPARATION

1. Écrasez une banane dans une saladier
2. Ajoutez-y l'ensemble des ingrédients
3. Mélangez le tout et faites cuire vos pancakes
4. Dégustez avec un peu de miel ou sirop d'agave



Bowl Cake à LA BANANE



1 personne



5 minutes



2 minutes 30

INGREDIENTS

- 1 banane
- 2 CàC de lait végétal
- 1 oeuf
- 40g de flocons d'avoine
- 5gr de levure
- 20gr de chocolat noir 85%

PRÉPARATION

1. Écrasez la banane dans un bol puis ajoutez le lait et l'oeuf
2. Ajoutez les flocons d'avoines, la levure chimique et le chocolat noir coupé en morceaux
3. Mélangez le tout
4. Placez au micro-ondes 2 à 3 minutes
5. Attendez 1 minute puis démoulez
6. Ajoutez des fruits rouges ou des amandes effilées comme topping si vous le souhaitez



Pancake AU CHORIZO



1 personne



4 minutes



7 minutes

INGREDIENTS

- 2 oeufs
- 300gr de fromage blanc
- 70gr de farine complète
- 1 CàC de levure chimique
- 60gr de chorizo
- Sel et poivre
- Facultatif : thym, herbes de Provence

PRÉPARATION

1. Dans un saladier, mélangez les oeufs et le fromage blanc
2. Ajoutez ensuite la farine, la levure chimique, le sel, le poivre et les herbes
3. Mélangez à nouveau, puis ajoutez le chorizo et mélangez
4. Faites cuire vos pancakes à la poêle



Pain perdu CHOCO-COCO



1 personne



4 minutes



6 minutes

INGREDIENTS

- 3 tranches de pain de mie au blé complet
- 65gr de lait d'amande
- 1 oeuf
- 1 blanc d'oeuf
- 10gr de protéine goût chocolat
- 1 CàC d'arôme de vanille
- Miel
- Noix de coco râpée
- Chocolat 85%

PRÉPARATION

1. Dans un saladier, mélangez l'oeuf, le blanc d'oeuf, le lait d'amande, la protéine et l'arôme de vanille
2. Trempez les tranches de pain de mie dans le mélange des deux côtés
3. Faites chauffer une poêle avec de l'huile de coco
4. Faites cuire votre pain de mie dans la poêle des deux côtés
5. Avant de déguster, ajoutez un peu de miel, des copeaux de chocolat et de la noix de coco en poudre



Eggs MUFFINS



2 personnes



4 minutes



6 minutes

INGREDIENTS

Pour les pains :

- 60gr de farine complète
- 60gr de farine blanche
- 50gr de lait d'amande
- 1 blanc d'oeuf
- 1 CàS de levure boulangère

Pour la garniture :

- 2 tranches de cheddar
- 2 tranches de bacon fumé
- 2 oeufs

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélangez le lait d'amande tiéidit et la levure. Laissez reposer pendant 5min
2. Dans un saladier, mélangez les farines, le blanc d'oeuf, le mélange lait et levure
3. Mélangez la pâte et travaillez-la pour qu'elle soit lisse
4. Faites 2 boules et aplatissez-les pour faire un pain
5. Recouvrez-les d'un torchon humide pour laisser pousser la pâte pendant 40minutes à 40°C au four
6. Dans une poêle, faites chauffer vos pains (ils vont gonfler pendant la cuisson) et coupez-les en 2 dans la longueur et faites cuire vos oeufs (au plat ou dans un moule à muffin au four pendant 10min à 180°C pour qu'ils soient plus épais)
7. Faites revenir également le bacon pour qu'il soit croustillant. Ajoutez ensuite la tranche de cheddar sur la tranche inférieur du pain, puis ajoutez l'oeuf et le bacon sur le dessus de l'oeuf. Refermez avec l'autre tranche de pain



Pudding de Chia à LA FRAMBOISE



1 personne



10 minutes



1 nuit

INGREDIENTS

- 3 CàS de graines de Chia
- 1 CàS de fromage blanc
- 2 CàS de miel
- 25cl de lait d'amande
- 70gr de framboises fraîches ou surgelées (plus quelques unes pour la décoration)

PRÉPARATION

1. Recette à préparer la veille
2. Dans un récipient, déposez vos graines de chia, le fromage blanc, le miel et le lait
3. Mélangez le tout et mettez le au réfrigérateur 10 à 15 minutes
4. Écrasez ou mixez les framboises et ajoutez la purée de framboises à votre mélange
5. Mélangez le tout et réservez au réfrigérateur toute la nuit
6. Avant de déguster le lendemain, ajoutez-y quelques framboises sur le dessus



Pancake à LA POMME



2 personnes



10 minutes



15 minutes

INGREDIENTS

- 180gr de pomme râpée finement
- 1 œuf
- 100gr de lait végétal
- 100gr de fromage blanc ou skyr
- 40gr de poudre d'amande
- 60gr de farine complète
- 1 CàC de levure chimique

PRÉPARATION

1. Mélangez la farines, la poudre d'amande et la levure chimique
2. Versez le lait végétal au centre en mélangeant doucement pour éviter les grumeaux
3. Ajoutez l'œuf puis le yaourt
4. Râpez finement les pommes
5. Ajoutez les pommes et mélangez le tout
6. Chauffez une poêle huilée
7. Faites cuire vos pancakes
8. Dégustez avec un peu de miel



Pancake HEALTHY



1 personne



5 minutes



5 minutes

INGREDIENTS

- 1 oeuf entier
- 1 blanc d'oeuf
- 100gr de fromage blanc
- 40gr de flocons d'avoine

PRÉPARATION

1. Commencez par mettre dans un saladier l'oeuf entier et le blanc d'oeuf
2. Ajoutez le fromage blanc et mélangez énergiquement
3. Ajoutez ensuite les flocons d'avoine puis mélangez à nouveau
4. Prenez ensuite une cuillère à soupe de la préparation et la placer dans une poêle bien chaude
5. Faites cuire 2min puis retourner et faites cuire à nouveau 2 min
6. Puis accompagnez- les avec un peu de miel ou du chocolat 85% fondu avec quelques amandes



Omelette sucrée AUX FLOCONS D'AVOINE



1 personne



5 minutes



7 minutes

INGREDIENTS

- 3 oeufs entiers
- 2 blancs d'oeufs
- 20gr d'amandes
- 30gr de flocons d'avoines
- 2 CàS de lait végétal
- 20gr de chocolat noir à 85%
- Huile de coco

PRÉPARATION

1. Mettez les oeufs entiers, les blancs d'oeufs et le lait dans un saladier
2. Remuez puis ajoutez les flocons d'avoines
3. Mixez les amandes et cassez le chocolat en petits morceaux
4. Ajoutez ensuite les amandes et le chocolat dans la préparation et remuez à nouveau
5. Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile de coco
6. Versez la préparation et faites cuire 4 minutes à feux moyens
7. Terminez la cuisson en recouvrant la poêle et laissez encore cuire 2 minutes



Omelette BANANE ET CHOCOLAT



1 personne



5 minutes



5 minutes

INGREDIENTS

- 3 œufs
- 10cl de lait végétal
- 1 banane
- 20gr de chocolat noir 85%
- Huile de coco

PRÉPARATION

1. Préchauffez une poêle avec un peu d'huile de coco
2. Cassez 3 œufs dans un bol et ajoutez le lait
3. Battez les œufs et le lait jusqu'à obtenir un mélange homogène
4. Découpez la banane en fine tranche le chocolat et ajoutez-les à la préparation
5. Mélangez de nouveau
6. Versez la préparation dans la poêle et recouvrez-la
7. Laissez cuire environ 5 minutes à feu moyen



Oeufs brouillés AU MIEL



1 personne



2 minutes



2 minutes

INGREDIENTS

- 2 ou 3 oeufs (en fonction de votre appétit)
- Amandes effilées
- Miel

PRÉPARATION

1. Cassez les oeufs et battez-les dans un bol
2. Faites chauffer une poêle anti-adhésive
3. Ajoutez les oeufs dans la poêle
4. Remuez régulièrement à l'aide d'une spatule
5. Placez les oeufs brouillés dans une assiette
6. Ajoutez le miel et les amandes effilées



Fromage blanc ET FRUITS ROUGES



1 personne



4 minutes



Sans cuisson

INGREDIENTS

- 150gr fromage blanc
- Fruits rouges
- 1 poignée d'amandes
- Muesli
- Filet de sirop d'agave

PRÉPARATION

1. Commencez par mettre le fromage blanc dans un bol
2. Ajoutez ensuite les fruits rouges (frais ou décongelés)
3. Ajoutez ensuite une poignée d'amandes
4. Ajoutez ensuite un peu de sirop d'agave
5. Puis finissez par mettre les mueslis dans le bol