



Comment s'alimenter

quand on

bouge

beaucoup ?

Petits déjeuners

Complets & équilibrés

UN MAX D'ÉNERGIE !

Goûters

Sains & gourmands

SE RÉGÉNÉRER !

**Des
conseils
pour**

PETITS & GRANDS ACTIFS

→ par le **D^r Alexandra DALU**
Médecin nutritionniste

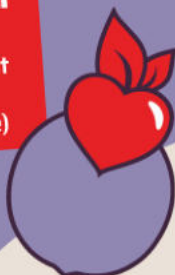
Levita

Le petit déjeuner



Petit déjeuner idéal

- 1 sucre complexe
- + 1 protéine contenant déjà du gras
- + 1 fruit (sucre simple)



Le granola revisité

Le bol de céréales avec des prunes

- ♥ des copeaux de prune Lovita®
- + 1 bol de lait*
vache, chèvre, lait fermenté, kéfir,
ou végétal sans sucres ajoutés
- + des céréales complètes
muesli, flocons d'avoine
ou sarrazin (*si allergie au gluten*)
- + des raisins secs
OU baies de goji, pruneaux d'agen
- + 5 amandes, 5 noix ou 5 noisettes
OU copeaux de coco



* Si on aime la coco,
on ose l'eau de coco
à la place du lait,
avec de la crème
de coco et une cuillère
à soupe d'huile de coco
pour un petit déjeuner
plus consistant,
coupe-faim et sportif!

Le continental revisité

La tartine, la prune et le yoghurt

- ♥ 1 prunes Lovita® ou 1 jus Lovita®
- + 1 tartine de pain complet
avec du beurre Bio
et de la confiture ou gelée de Lovita®
- + 1 yoghurt nature
OU skyr, yoghurt grec, au lait de vache ou brebis
OU lait végétal (coco, soja, amande, cajou)
- + 5 amandes, 5 noix ou 5 noisettes
mêlées à du coulis Lovita®



Le salé



La prune, la galette, les œufs ou le fromage ou l'avocat

♥ 2 prunes Lovita®

pour une touche vitaminée !

+ 1 galette bretonne au sarrazin

OU crêpe (*farine de maïzena si allergie au gluten*),
ou pan cake, ou tranche de pain aux céréales,
aux olives et aux raisins

+ 1 ou 2 œufs

OU fromage, fromage blanc, cottage cheese
ou 1 avocat *qu'on peut tartiner sur la galette !*



*Si on aime le sucré-salé,
on mélange en morceaux
les prunes Lovita®
et l'avocat.*

On the rush !

Les petits déjeuners à emporter quand on est pressé !

♥ 2 prunes Lovita®

+ 1 poignée d'oléagineux

♥ 2 prunes Lovita®

+ 1 yaourt hyperprotéiné

♥ 2 prunes Lovita®

+ 1 morceau de fromage à pâte dure type Comté...

♥ 2 prunes Lovita®

+ 1 œuf dur

*L'assemblage
d'un sucre complexe (riche en fibres)
avec une protéine (riche en acides aminés)
et d'un fruit
évite les pics de glycémie.*

*Pensez à vous hydrater !
Avec de l'eau, du thé, du café,
des tisanes (sans sucres)...*





Le goûter



Pour les **chocolate lovers**,
l'association **prune et chocolat**
ravira les papilles !

♥ 2 prunes Lovita®

+ 3 carrés de chocolat

+ 1 banane

♥ 2 prunes Lovita®

+ 1 cuillère à soupe de pâte à tartiner
sur une tranche de pain aux graines

♥ 1 smoothie Lovita®-Banane-Vanille

Retrouvez la recette sur notre site !

+ lait ou jus végétal

+ 5 noisettes

*Ajouter 2 cuillères à soupe de poudre
de lait écrémé bio pour une version hyper-
protéinée !*

♥ 2 prunes Lovita®

+ 3 carrés de chocolat

+ 1 yaourt nature

mélangé à du coulis Lovita®

♥ 2 prunes Lovita®

+ 3 carrés de chocolat

+ 5 amandes (ou noix)

*Tous ces petits déjeuners
peuvent être repris pour
un goûter en attendant
le dîner.*

*On peut toutefois ajouter à ces idées,
des gourmandises à privilégier
à ce moment de la journée,
à savoir les desserts issus des recettes
utilisant les prunes Lovita®.*

Et si on est plutôt **salé**
pour le goûter

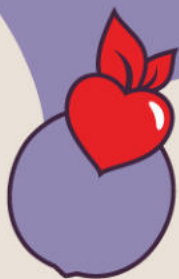
♥ 1 prune Lovita®

+ 1 tartine de pain de seigle
avec de l'huile d'olive

+ 1 morceau de fromage
ou du beurre de cacahuète salé

Bonne dégustation !

*Dr Alexandra Dalu
Médecin nutritionniste*



*Sports, études, travail...
Chaque jour, tu dépenses un max
d'énergie pour tes activités, et tu
sollicites intensément ton corps
et ton cerveau ?*

*Une bonne alimentation, à la fois saine
et délicieuse, t'aidera à avoir de meilleures
capacités physiques et mentales
et à te sentir en forme !*



Le petit-déjeuner, qu'il soit pris au saut du lit, ou plus tard dans la matinée, est un moment privilégié avec toi-même. Choisis ton menu complet et varié selon tes humeurs, fait le plein de saveurs et de bons nutriments.

C'est la fin d'après-midi ? Un petit creux après une journée bien remplie ? Prépare-toi un petit en-cas « Santé & Plaisir » pour refaire le plein d'énergie avec quelques ingrédients basiques à toujours avoir chez soi.



*C'est très simple à mettre en place,
avec un principe de base facile à retenir :
le fruit au cœur de toutes les recettes.*

D^r Alexandra DALU

Médecin nutritionniste, et auteure des livres *Les 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien* et *l'Assiette Santé* co-écrit avec le chef Thierry Marx, D^r Alexandra Dalu milite pour la mise à l'honneur des fruits dans l'alimentation.

 [dalexandradalu](https://www.instagram.com/dalexandradalu)
www.alexandradalu.com

Ici, on te propose **des idées recettes avec la prune Lovita[®]**, une variété à chair rouge et juteuse, riche en **vitamines et anti-oxydants**, alliés des actifs de tout âge par excellence. Un fruit intense, au goût sucré et à la chair fondante.

Cultivée en Occitanie, cette petite prune est **un snack énergétique** qui transforme les coups de fatigue en moments de plaisirs gourmands.

En plus, c'est un fruit dont la production nécessite un arrosage très modéré, du coup **c'est tout bon pour la planète !**





www.lovita-plum.com



Des conseils en nutrition, des idées recettes, etc.