



Karin Vökl

Heilpraktikerin certifiée en Allemagne

Naturopathe professionnelle

06 / 28423670

karin@naturopathiebanyuls.fr

No. Siret 913 930715 000 10

Bon début d'une journée en pleine vitalité

Buvez 1 verre d'eau tiède dès que vous vous levez.

Cela stimule le métabolisme.

Pour le petit déjeuner 150g de faiselle ou fromage blanc battu chèvre ou brebis avec 1 cuillère à soupe de graines de lin.

C'est le coup de pouce protéique pour vos cellules.

Variante petit-déjeuner "sucré":

La veille:

Faire bouillir 1 petite tasse de quinoa avec 2,5 fois la quantité d'eau et laisser mijoter à feu doux jusqu'à évaporation du liquide.

Le matin:

Mélanger du quinoa ou des soufflés de quinoa avec :

- 100g de fromage blanc ou faiselle
- Fruits de saison
- 1 cuillère à soupe d'huile de lin ou de graines de lin
- Quelques noix (1 petite poignée)
- Cannelle

Bon appétit

Variante salée :

La veille:

Faire bouillir des œufs durs, préparer du pain croustillant

Le matin:

Garnir plusieurs tranches de pain croustillant d'œufs émincés (jusqu'à 2 par jour suffisent)

Et /ou fromage, saumon

Hacher les fruits

Et appréciez!!

