

C'EST MOI

QUI

LE FAIS

# Un petit déj' de

Un granola bien croquant et une boisson super vitaminée... sans souffrir du petit creux de 10 heures !

# compète !

Voilà de quoi carburger toute la matinée,

## L'addition gagnante

**1 produit céréalier**  
C'est la source de glucides qui te donnera de l'énergie toute la matinée : pain et biscottes.

**1 fruit**  
Tu feras le plein de vitamines et minéraux : fruit entier ou pressé, compote sans sucres ajoutés...

**1 laitage**  
C'est ta source de protéines (pour la croissance osseuse et musculaire) et de calcium : lait, yaourt, fromage...

**1 boisson**  
Pour te réhydrater après une nuit de sommeil : thé, tisane... ou tout simplement un grand verre d'eau !

**= Le petit déjeuner idéal**

## ... et les trucs à éviter

- **Dans ton bol :** les céréales industrielles. Ce sont souvent des sucres "vides", qui te créeront une fringale en milieu de matinée.
- **Dans ton verre :** les "nectars" de fruits (qui contiennent du sucre ajouté) et les jus "à base de concentré" (qui ont perdu beaucoup de vitamines).

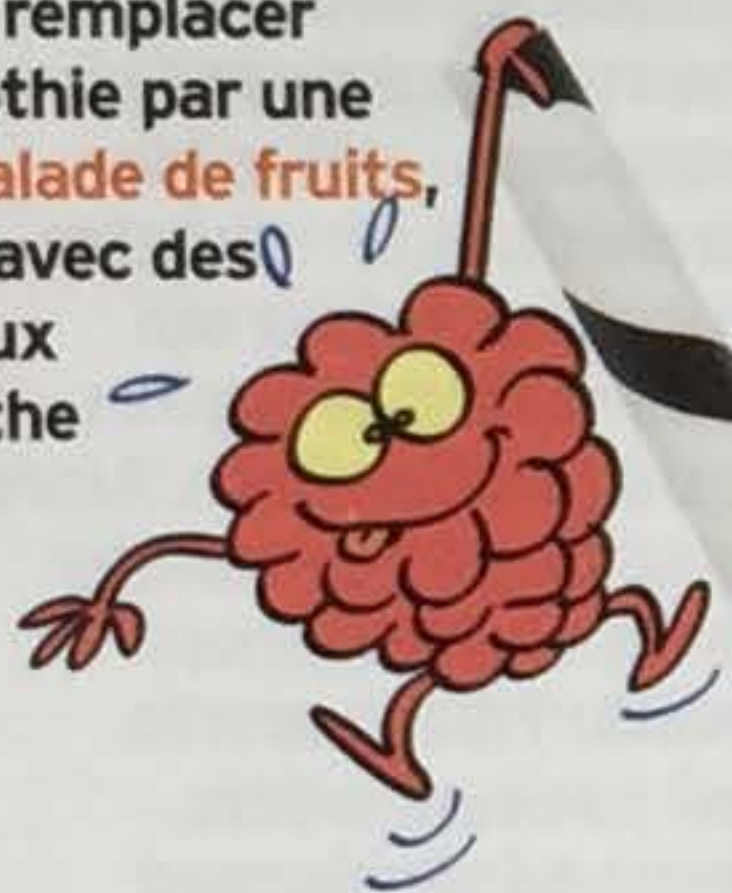
## Smoothie vitaminé

Pour deux verres

- Pèle et découpe en morceaux une pomme et une pêche.
- Mets-les dans un blender avec 10 framboises.
- Recouvre d'eau, puis mixe bien (ajoute de l'eau si c'est trop épais).

N'hésite pas à **varier les fruits** de la recette en fonction de la saison ! Tu peux aussi utiliser des fruits surgelés.

Tu peux remplacer ce smoothie par une **petite salade de fruits**, pimpée avec des morceaux de menthe fraîche.



## Un granola fait maison

À préparer le week-end pour plusieurs petits déj' en semaine !

- Préchauffe le four à 150 °C.
- Mélange 300 g de flocons d'avoine, 60 g de noisettes, 60 g d'amandes et 40 g de graines de tournesol.
- Ajoute 2 cuillerées à soupe d'huile végétale (pépins de raisin, tournesol...) et 6 de miel liquide.
- Mélange bien, puis dépose cette préparation en la tassant bien sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Cuire 20 min.
- Sors le granola et mélange-le encore un peu. Termine avec 20 minutes de cuisson de plus.

- Une fois refroidi, stocke le granola dans des pots en verre.

Tu peux utiliser **d'autres fruits secs** (noix, noix de macadamia...) ou graines (lin, tournesol...). Tu peux aussi ajouter, en fin de cuisson, des **fruits séchés coupés en dés** (abricots, figes...).

Tu peux bien sûr remplacer le fromage blanc par **du lait** ! L'alternative champion ? **Le porridge** ! Un mélange de flocons d'avoine, de lait et d'un peu de miel à faire chauffer tout doucement dans une casserole, jusqu'à obtenir une bouillie.

## LE COIN DES IDÉES

### Voyage dans le temps

Envoyer des vidéos, textes ou sons à quelqu'un qui ne pourra les consulter qu'après 24 secondes ou 24 ans, c'est possible ! Les quatre Youtubeurs de la chaîne Le Tatou ont mis au point Time Jump. Une fois inscrit(e), tu règles le compte à rebours que ton interlocuteur verra défiler avant d'ouvrir ton message. Appli Time Jump, gratuite, sur iOS et Android.



### Secouer la beauté

Il y a un an, Alexia et Audrey se sont lancées dans l'aventure Beautysshake. Depuis, elles ont posté plusieurs dizaines de tutos YouTube pour fabriquer des cosmétiques. Elles organisent aussi des ateliers et publient des recettes sur Instagram.

Chaîne YouTube : BeautyShake, site et compte Instagram : Beautysshake.fr



### Danse comme les stars

Laura, alias Super Mylo, sait reproduire les chorégraphies des clips de BTS, Daddy Yankee ou Toofan. Comme elle est prof de danse, elle décortique tous les mouvements sur sa chaîne YouTube. Tu vas pouvoir briller sur le dance floor !

Chaîne YouTube : Super Mylo

