

# Un bol de protéines sain à faire soi-même



Celui qui s'intéresse à une alimentation saine et qui consulte de temps à autre les blogs d'alimentation ou Instagram, constatera que les bols de protéines sont actuellement très tendance. Ces bols contiennent des aliments riches en protéines. On peut les faire salés, à la viande, au poisson ou végétaliens – la fantaisie n'a pas de limite.

Le matin ou à midi, j'aime bien déguster un bol de yogourt riche en protéines ou une variante végétalienne avec porridge à l'avoine. Je me sens ensuite rassasiée et pleine d'énergie.

Les protéines soutiennent diverses fonctions importantes dans le corps, dont le développement musculaire. C'est pourquoi, de nombreux accros du fitness dégustent des protéines en poudre. Comme pour tout, la bonne proportion est importante pour les protéines. Personnellement, je ne mange que des protéines issues d'aliments frais. Pour ceux qui font beaucoup de sport, les protéines constituent une bonne source d'énergie et aident à affermir le corps. Par ailleurs, le sentiment de satiété est beaucoup plus long après avoir mangé des aliments riches en protéines. Si j'ai un peu de temps et que je veux manger quelque chose de bon, prêt en un rien de temps et rassasiant, je me prépare un de ces fameux bols.

- Yogourt riche en protéines (par ex. YoQua d'Emmi) ou yogourt grec (contient toutefois beaucoup de matière grasse)
- Banane
- Noix (riches en protéines végétales et acides gras de haute qualité)
- Graines de lin (riches en protéines et en matière grasse, donc pas trop)
- Graines de chanvre (riches en protéines et très saines, disponibles dans les magasins bios ou de produits diététiques)
- Myrtilles (tellement saines qu'on les qualifie souvent comme superaliment)
- Framboises
- Graines de tournesol (riches en acide folique et protéines)
- Tout ce qui est sain et que tu aimes
- Si nécessaire, un peu de miel pour sucrer le tout

1. Versez la moitié du yogourt et la banane dans le mixeur; mélangez ensuite avec le reste du yogourt (la consistance devient ainsi plus ferme).
2. Ajoutez tout ce que vous aimez.

Environ 5 à 10 minutes