

GUIDE GRATUIT

Manger avec douceur quand le quotidien fatigue

Repères simples, petits-déjeuners et collations pour
prendre soin de soi sans culpabilité

Petits déjeuners & collations



Marjorie Alarçon

Diététicienne nutritionniste à Marseille

E-book gratuit

Un petit mot avant de commencer

Il y a des périodes où l'alimentation prend plus de place que prévu.

Parce que le corps fatigue. Parce que les symptômes changent. Parce qu'un désir de grossesse soulève beaucoup de questions. Parce qu'après une naissance, les journées ne ressemblent plus vraiment à ce qu'on imaginait. Parce que l'allaitement demande de l'énergie. Parce que la ménopause bouscule parfois les repères. Ou simplement parce que le quotidien laisse peu de place pour penser à soi.

Dans ces moments-là, manger peut devenir plus compliqué. On peut avoir envie de bien faire, chercher des réponses, essayer de comprendre ce qui convient à son corps... puis finir par se demander quoi manger, quoi éviter, comment faire "au mieux", sans se rajouter une pression de plus.

Ce guide n'est pas là pour ajouter une règle supplémentaire.

Il rassemble des idées simples, rassurantes et réalistes : des petits-déjeuners et des collations faciles à adapter selon votre faim, votre énergie, vos goûts et votre quotidien.

Il ne remplace pas un accompagnement personnalisé. Mais il peut donner quelques idées concrètes pour composer plus simplement certains petits-déjeuners et collations, sans ajouter de pression.

Prendre soin de son alimentation ne devrait pas commencer par la peur de mal faire.

Marjorie Alarçon

Diététicienne nutritionniste à Marseille

Quand manger devient une charge mentale

Manger devrait pouvoir rester simple. Mais dans certaines périodes, ce n'est pas toujours le cas.

Il y a les conseils que l'on entend partout. Les aliments présentés comme "bons" ou "mauvais". Les choses qu'il faudrait supprimer, ajouter, contrôler, éviter. Les informations qui se contredisent. Et cette impression, parfois, que chaque choix alimentaire pourrait avoir une conséquence.

Quand on vit avec des symptômes, de la fatigue, des douleurs, des variations hormonales, un désir de grossesse, un post-partum ou un rythme de vie chargé, réfléchir à ce que l'on mange peut vite devenir pesant.

On peut alors manger comme on peut. Sauter un repas. Grignoter sans vraiment l'avoir choisi. Chercher la recette parfaite. Culpabiliser. Recommencer. Et se retrouver avec une assiette qui porte beaucoup plus que ce qu'elle devrait porter.

Pourtant, l'alimentation n'a pas besoin d'être parfaite pour être soutenante.

Des repères simples peuvent parfois aider à retrouver un peu de régularité et à mieux composer les repas du quotidien. Mais l'alimentation ne devrait pas devenir une nouvelle source de pression.

Dans ce guide, l'idée n'est donc pas de suivre des règles strictes.

L'idée est de revenir à des choses simples : des petits-déjeuners et collations rassasians, faciles à adapter, et suffisamment réalistes pour trouver leur place dans la vraie vie.

Votre alimentation n'a pas besoin d'être parfaite pour prendre soin de vous.

Quelques repères pour composer plus simplement

Quand l'alimentation devient une source de questions, on peut vite chercher la recette parfaite ou la bonne règle à suivre.

Mais dans la vraie vie, ce qui aide le plus est souvent plus simple : revenir à quelques repères souples, que l'on peut adapter selon sa faim, son énergie, ses goûts et son quotidien.

Pour composer un petit-déjeuner ou une collation plus rassasiante, vous pouvez essayer d'associer :



Des fibres

Un fruit, des flocons d'avoine, du pain complet, des graines, des légumes ou des légumineuses.



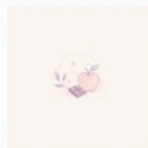
Des protéines

Un yaourt grec, du fromage blanc, un œuf, du houmous ou une autre source adaptée à vos habitudes.



Des matières grasses de qualité

Des noix, des amandes, des graines, de la purée d'oléagineux, de l'avocat ou un filet d'huile d'olive.



Du plaisir

Une texture que vous aimez, une touche de chocolat, de cannelle, un fruit mûr, une recette qui vous donne envie.

Ces repères ne sont pas des règles à cocher parfaitement. Ils sont là pour vous aider à composer plus facilement, avec ce que vous avez, ce que vous aimez, et l'énergie disponible ce jour-là.

L'objectif n'est pas de faire parfait. L'objectif est de faire possible, nourrissant et doux.

Porridge pomme, cannelle & purée d'amande

Un bol chaud pour les matins où l'on a besoin de commencer doucement, avec quelque chose de nourrissant et réconfortant.

Ingrédients pour 1 bol

- 40 g de flocons d'avoine
- 200 à 250 ml de lait ou de boisson végétale, à ajuster selon la texture souhaitée
- 1 petite pomme
- 1 cuillère à café de purée d'amande
- 1 pincée de cannelle
- Quelques noix ou amandes concassées
- Option : 1 cuillère de yaourt ou de fromage blanc pour une version plus consistante

Préparation

1. Dans une petite casserole, versez les flocons d'avoine avec le lait ou la boisson végétale, en ajustant la quantité selon la texture souhaitée.
2. Ajoutez la pomme coupée en petits morceaux et laissez cuire quelques minutes à feu doux, jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
3. Servez dans un bol, puis ajoutez la purée d'amande, la cannelle et quelques noix ou amandes concassées.

Pourquoi cette recette peut aider au quotidien

Le porridge peut être une base intéressante quand on a besoin d'un petit-déjeuner qui tient davantage dans la matinée.

La pomme, l'avoine, la purée d'amande et les oléagineux apportent différentes textures, du chaud, du fondant, du croquant, et permettent de composer un bol simple, nourrissant et facile à adapter.



Jour sans énergie

Pas besoin de casserole.

Mélangez simplement des flocons d'avoine, un yaourt ou du fromage blanc, une compote sans sucres ajoutés, un peu de cannelle et une cuillère de purée d'amande.

Ce ne sera pas exactement la même recette. Et ce n'est pas grave. L'objectif est de pouvoir manger quelque chose de suffisamment nourrissant, même les jours où l'énergie manque.

Petite note

Vous pouvez la préférer plus crémeuse, plus légère, plus consistante ou plus simple. Ce qui compte, c'est qu'elle reste possible pour vous.

Bol yaourt grec, fruits rouges & noix

Une idée fraîche et rapide, sans cuisson, pour les matins pressés ou les collations improvisées.

Ingrédients pour 1 bol

- 150 à 200 g de yaourt grec ou de fromage blanc
- 1 poignée de fruits rouges frais ou surgelés
- 1 cuillère à soupe de flocons d'avoine
- Quelques noix, amandes ou noisettes concassées
- Option : graines de chia ou graines de courge
- Option douceur : cannelle ou filet de miel, selon les besoins

Préparation

1. Déposez le yaourt grec ou le fromage blanc dans un bol.
2. Ajoutez les fruits rouges et les flocons d'avoine.
3. Terminez avec quelques noix, amandes ou graines selon vos goûts.

Pourquoi cette recette peut aider au quotidien

Cette recette est utile quand on veut quelque chose de frais, rapide et un peu plus complet, sans cuisiner.

Elle permet d'associer une base crémeuse, du fruit, du croquant, et une texture agréable, sans demander de cuisson ni d'organisation particulière.



Jour sans énergie

Un yaourt ou du fromage blanc, de la compote et quelques noix peuvent déjà constituer une base simple.

Si vous avez un peu plus d'énergie, ajoutez des flocons d'avoine ou quelques fruits rouges.

Petite note

Les fruits rouges peuvent être remplacés par une poire, une pomme, une banane ou un fruit de saison.

Pendant la grossesse, privilégiez les produits laitiers adaptés aux recommandations de sécurité alimentaire, notamment les produits pasteurisés lorsque c'est nécessaire.

Tartine complète avocat & œuf

Une option salée pour varier les habitudes, notamment lorsque le sucré ne fait pas toujours envie le matin.

Ingrédients pour 1 portion

- 1 ou 2 tranches de pain complet ou de pain au levain
- 1/2 avocat
- 1 œuf, avec une cuisson adaptée à votre situation
- Un filet de citron
- Quelques graines
- Poivre, herbes ou épices douces selon vos goûts

Préparation

1. Préparez le pain complet ou le pain au levain.
2. Écrasez l'avocat avec un peu de citron.
3. Ajoutez l'œuf par-dessus, avec une cuisson adaptée à votre situation, puis quelques graines, herbes ou épices douces selon vos envies.

Pourquoi cette recette peut aider au quotidien

Cette tartine offre une alternative simple quand on souhaite un petit-déjeuner plus salé ou plus consistant.

Le pain, l'avocat et l'œuf permettent de composer une assiette complète sans multiplier les préparations. Elle peut aussi être adaptée en version plus rapide avec ce que vous avez déjà sous la main.



Jour sans énergie

Pain complet, houmous ou fromage frais, quelques graines.

C'est une version plus simple, sans cuisson, qui garde l'idée d'une tartine nourrissante et facile à préparer.

Petite note

Cette recette peut être adaptée avec du houmous maison, du fromage frais ou une autre source de protéines selon vos habitudes.

La cuisson de l'œuf est à adapter selon votre situation et vos objectifs. Pendant la grossesse, l'œuf doit être bien cuit et les produits utilisés doivent respecter les recommandations de sécurité alimentaire.

Pancakes banane-avoine

Une recette réconfortante, à préparer pour un petit-déjeuner plus lent, ou à garder pour les jours suivants.

Ingrédients pour 1 à 2 portions

- 1 banane mûre
- 1 œuf
- 40 g de flocons d'avoine mixés ou de farine d'avoine
- 1 pincée de cannelle
- 1/2 cuillère à café de levure
- 2 à 4 cuillères à soupe de lait ou de boisson végétale si besoin pour ajuster la texture
- Option : yaourt ou fromage blanc en accompagnement
- Option : fruits frais

Préparation

1. Écrasez la banane dans un bol.
2. Ajoutez l'œuf, les flocons d'avoine mixés ou la farine d'avoine, puis la cannelle.
3. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte épaisse. Ajoutez le lait progressivement si besoin pour ajuster la texture.
4. Faites cuire en petites portions dans une poêle légèrement huilée, quelques minutes de chaque côté.

Pourquoi cette recette peut aider au quotidien

Ces pancakes sont une option plus gourmande, avec peu d'ingrédients.

Ils peuvent aussi être préparés à l'avance, réchauffés rapidement ou partagés en famille. C'est une recette utile quand on veut garder du plaisir dans l'assiette sans transformer le petit-déjeuner en projet compliqué.



Jour sans énergie

Banane écrasée, yaourt ou fromage blanc, flocons d'avoine et cannelle.

Même esprit, sans cuisson.

Petite note

Vous pouvez les accompagner d'un yaourt, de fromage blanc, de fruits ou d'une petite quantité de purée d'oléagineux selon votre faim.

L'objectif n'est pas d'en faire une recette parfaite, mais une base simple, agréable et facile à adapter.

Overnight oats fruit de saison, vanille & graines de chia

Une recette à préparer la veille, pour les matins où l'on préfère ne pas avoir à réfléchir.

Ingrédients pour 1 pot

- 40 g de flocons d'avoine
- 150 g de yaourt ou de fromage blanc
- 50 à 80 ml de lait ou de boisson végétale, selon la texture souhaitée
- 1 portion de fruit de saison coupé en morceaux
- 1 cuillère à café de graines de chia
- Vanille ou cannelle
- Quelques noix ou amandes

Préparation

1. Dans un pot ou un bol, mélangez les flocons d'avoine, le yaourt ou fromage blanc, le lait et les graines de chia.
2. Ajoutez le fruit de saison coupé en petits morceaux.
3. Laissez au frais toute la nuit.
4. Le matin, ajoutez quelques noix, amandes, ou un peu de cannelle selon vos envies.

Pourquoi cette recette peut aider au quotidien

L'intérêt de cette recette, c'est surtout de soulager le matin.

Le petit-déjeuner est déjà prêt, ce qui peut faire une vraie différence les jours où la journée commence vite, où la fatigue est présente, ou quand on a simplement besoin de limiter les décisions dès le réveil.



Jour sans énergie

Yaourt, flocons d'avoine, compote et quelques graines, directement dans un pot.

Mélangez, mettez au frais, et adaptez selon ce que vous avez.

Petite note

Les graines de chia ne conviennent pas à tout le monde. Vous pouvez les réduire, les remplacer ou les retirer si elles ne passent pas bien pour vous.

Cette recette est une base : elle peut varier avec une compote, une banane, des fruits rouges, une pomme ou un autre fruit de saison.

Muffins avoine, carotte & cannelle

Une idée à préparer à l'avance et à emporter, pour les journées où l'on sait déjà que le temps manquera.

Ingrédients pour environ 6 muffins

- 100 g de flocons d'avoine mixés ou de farine d'avoine
- 1 petite carotte râpée finement, environ 60 à 80 g
- 1 banane bien mûre écrasée, ou 100 g de compote
- 1 œuf
- 80 g de fromage blanc ou de yaourt nature
- 1 cuillère à soupe d'huile neutre ou de purée d'amande
- 1 cuillère à café rase de levure chimique
- 1 pincée de cannelle
- 1 à 2 cuillères à soupe de lait ou de boisson végétale si la pâte est trop épaisse
- Option : quelques noix concassées

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Mélangez les flocons d'avoine mixés ou la farine d'avoine avec la levure et la cannelle.
3. Ajoutez la carotte râpée finement, la banane écrasée ou la compote, l'œuf, le fromage blanc ou le yaourt, puis l'huile ou la purée d'amande.
4. Si la pâte semble trop épaisse, ajoutez 1 à 2 cuillères à soupe de lait ou de boisson végétale.
5. Répartissez dans des moules à muffins et faites cuire environ 20 à 25 minutes, selon votre four.

Pourquoi cette recette peut aider au quotidien

Ces muffins peuvent être gardés quelques jours et dépanner quand il est difficile de prendre un vrai temps pour manger.

Ils sont pensés comme une option pratique : à glisser dans un sac, à compléter avec un yaourt ou un fruit, ou à garder pour une collation plus consistante.



Jour sans énergie

Pain complet, purée d'amande et fruit.

C'est plus rapide, mais cela garde une logique nourrissante et facile à mettre en place.

Petite note

Cette recette est volontairement simple et adaptable. La banane apporte naturellement du moelleux, la carotte râpée doit être assez fine pour bien s'intégrer à la pâte, et le lait peut être ajouté progressivement si besoin.

Houmous maison express, pain complet & crudités

Une collation salée et consistante, pour les moments où l'on a envie d'autre chose qu'une collation sucrée.

Ingrédients pour 1 portion

- 80 g de pois chiches cuits
- 1 cuillère à café de purée de sésame ou un filet d'huile d'olive
- 1 à 2 cuillères à café de jus de citron
- 1 petite pincée de cumin
- 1 petite pointe d'ail, selon votre tolérance
- 1 à 2 cuillères à soupe d'eau pour ajuster la texture
- 1 ou 2 tranches de pain complet, de pain au levain, des biscottes simples ou des tartines craquantes type Pain des Fleurs
- Crudités selon votre envie et votre tolérance : concombre, carotte, tomates cerises

Préparation

1. Mixez ou écrasez les pois chiches avec la purée de sésame ou l'huile d'olive, le citron, le cumin, l'ail et un peu d'eau jusqu'à obtenir une texture souple.
2. Déposez le houmous maison dans une petite assiette ou un bol.
3. Ajoutez le pain, les biscottes, les tartines craquantes ou les crudités selon ce que vous avez.

Pourquoi cette recette peut aider au quotidien

Cette collation peut être utile quand on a besoin de quelque chose de plus consistant qu'un petit encas rapide.

Elle apporte une option salée, avec une texture crémeuse, du croquant si vous ajoutez des crudités, et une préparation courte à partir d'ingrédients simples.



Jour sans énergie

Pain complet et houmous maison déjà prêt.

Cela peut suffire. Une collation n'a pas besoin d'être parfaite pour être utile.

Petite note

Les crudités et les légumineuses ne passent pas toujours de la même manière selon les personnes.

Vous pouvez adapter la quantité, choisir des légumes plus doux, retirer les crudités, ajuster l'ail ou le cumin, ou remplacer le houmous par une option qui vous convient mieux.

Fromage blanc, compote, flocons & oléagineux

Une recette joker, pour les jours où l'on veut composer quelque chose de rapide sans trop réfléchir.

Ingrédients pour 1 bol

- 150 à 200 g de fromage blanc ou de yaourt
- 2 à 3 cuillères à soupe de compote sans sucres ajoutés
- 2 cuillères à soupe de flocons d'avoine
- Quelques noisettes, amandes ou graines
- Option : cannelle
- Option : fruit frais

Préparation

1. Mettez le fromage blanc ou le yaourt dans un bol.
2. Ajoutez la compote.
3. Terminez avec les flocons d'avoine, les graines ou les oléagineux.
4. Ajoutez de la cannelle ou un fruit frais si vous en avez envie.

Pourquoi cette recette peut aider au quotidien

Cette recette se prépare en quelques minutes et peut s'adapter facilement avec ce que vous avez déjà chez vous.

Elle peut servir de solution simple quand on a faim, peu de temps, et besoin d'une base un peu plus complète qu'un grignotage improvisé.



Jour sans énergie

Fromage blanc et compote.

Si c'est possible, ajoutez quelques noix ou flocons d'avoine. Si ce n'est pas possible, ce n'est pas un échec : c'est simplement une journée où il fallait faire au plus simple.

Petite note

Vous pouvez varier les fruits, les textures et les quantités selon votre faim, votre rythme et ce que vous digérez facilement.

Pendant la grossesse, privilégiez des produits laitiers pasteurisés et adaptés aux recommandations de sécurité alimentaire.

Composer sans suivre une recette

Les recettes de ce guide sont là pour donner des idées. Mais dans la vraie vie, on n'a pas toujours le temps, les ingrédients ou l'énergie pour suivre une recette exactement.



Cela arrive, et l'idée est justement de pouvoir adapter.

L'objectif n'est pas de refaire parfaitement chaque proposition, mais de comprendre comment composer quelque chose de simple, rassasiant et adapté à ce que vous avez sous la main.

Une base rassasiant

Pain complet, flocons d'avoine, yaourt, fromage blanc, houmous maison, biscottes simples, tartines craquantes type Pain des Fleurs, restes de pancakes ou muffins maison.

Un fruit ou un légume

Pomme, poire, fruits rouges, banane, compote, carotte, concombre, tomates cerises, selon votre envie et votre tolérance.

Une source de protéines

Yaourt, fromage blanc, œuf, houmous maison, oléagineux, ou une autre source adaptée à vos habitudes.

Une matière grasse de qualité

Noix, amandes, graines, purée d'amande ou de noisette, avocat, huile d'olive.

Une touche de plaisir

Cannelle, vanille, chocolat noir, texture croustillante, fruit bien mûr, recette qui donne envie.

Quelques exemples simples

- Yaourt + compote + flocons d'avoine + noix
- Pain complet + houmous maison + crudités
- Porridge + fruit + purée d'amande
- Fromage blanc + fruits rouges + flocons d'avoine + oléagineux
- Tartine + avocat + œuf

Une assiette simple que vous pouvez vraiment préparer a déjà de la valeur.

Quelques bases à avoir sous la main

Avoir quelques ingrédients simples disponibles peut aider à composer plus facilement un petit-déjeuner ou une collation, surtout les jours où l'énergie manque.

L'idée n'est pas d'avoir des placards parfaits, ni d'acheter une longue liste de produits.

L'idée est plutôt de garder quelques bases faciles à associer, selon vos goûts, votre budget, votre digestion et votre quotidien.



Côté placard

- Flocons d'avoine
- Pain complet ou pain au levain
- Biscottes simples ou tartines craquantes simples
- Compote sans sucres ajoutés
- Cannelle
- Vanille
- Chocolat noir
- Graines de chia ou graines de courge
- Noix, amandes, noisettes
- Purée d'amande ou de noisette
- Pois chiches pour préparer un houmous maison

Côté frais

- Yaourt grec ou fromage blanc
- Œufs
- Avocat
- Fromage frais, selon vos habitudes
- Lait ou boisson végétale
- Crudités faciles : carottes, concombre, tomates cerises

Fruits faciles à utiliser

- Pommes
- Poires
- Bananes
- Fruits rouges frais ou surgelés
- Kiwi
- Fruits de saison

Pour les jours sans énergie

- Yaourt + compote
- Pain complet + purée d'amande
- Houmous maison + pain complet
- Fromage blanc + flocons d'avoine
- Fruit + poignée d'oléagineux

Cette liste n'est pas une liste à suivre parfaitement. C'est une base souple, à adapter selon ce que vous aimez vraiment manger, ce que vous avez déjà chez vous, et ce qui vous paraît possible dans votre quotidien.

Le meilleur choix est souvent celui que vous pouvez vraiment utiliser.

Quand se faire accompagner

Un guide peut donner des idées.

Il peut aider à retrouver quelques repères.

Il peut rendre certains repas plus simples à composer.

Mais il ne peut pas remplacer une écoute personnalisée.

Si vous avez du mal à vous y retrouver face à votre alimentation, si vous recevez trop de conseils contradictoires, si vous traversez une période particulière, ou si manger devient une source de stress, il peut être utile de vous faire accompagner.

Un accompagnement peut aussi être important lorsque votre situation demande des repères plus personnalisés : SMOP / SOPK, endométriose, désir de grossesse, grossesse, post-partum, allaitement, ménopause, troubles digestifs, fatigue persistante, ou lorsque le rapport à l'alimentation devient très anxieux, envahissant ou difficile à apaiser, notamment lorsqu'un trouble du comportement alimentaire (TCA) est suspecté ou diagnostiqué.

Ce guide donne des repères généraux. Il peut être une première aide concrète, mais il ne remplace pas un avis médical ou diététique personnalisé, et il n'a pas vocation à répondre à toutes les situations particulières.

L'accompagnement diététique ne consiste pas à vous donner une liste d'interdits.

Il peut aider à clarifier vos besoins, vos contraintes, vos symptômes, votre rythme de vie, vos habitudes, et à construire des repères plus adaptés à votre situation réelle.

L'objectif n'est pas de faire parfaitement.

L'objectif est de trouver une façon de manger qui soit plus claire, plus réaliste, et plus respectueuse de votre corps comme de votre quotidien.

Vous n'avez pas à porter seule toute la charge de "bien faire".

Pour terminer

J'aimerais que ce guide vous laisse quelques idées simples, et une manière un peu moins dure de regarder l'alimentation.

Vous n'avez pas besoin de tout contrôler pour commencer à prendre soin de vous.

Parfois, une première étape peut être très simple : préparer un petit-déjeuner plus rassasiant, garder une collation prête pour les journées chargées, choisir une recette qui fait envie, ou simplement arrêter de considérer chaque repas comme un test à réussir.

Votre alimentation peut devenir un soutien.

Elle n'a pas besoin de devenir une pression supplémentaire.



Si vous ressentez le besoin d'un accompagnement plus personnalisé, je vous accueille en consultation pour prendre le temps de faire le point sur votre situation : votre histoire, votre rythme, vos symptômes, vos contraintes, vos besoins et vos envies.

L'idée n'est pas de repartir avec plus de règles, mais avec des repères plus clairs, plus réalistes, et plus faciles à faire vivre dans votre quotidien.

Marjorie Alarçon

Diététicienne nutritionniste à Marseille

[Prendre rendez-vous sur Doctolib](#)

[Découvrir le site et les accompagnements](#)