MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

40 petits-déjeuners gourmands & riches en protéines

20 salés · 20 sucrés

Des recettes faciles, rapides et préparables à l'avance, conçues pour accompagner les consultations.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

Table des matières

20 PETITS-DÉJEUNERS SALÉS

01	Tartine avocat, œuf dur & cottage cheese	p. 4
02	Croque œuf, jambon & fromage	p. 5
03	Sandwich dinde, concombre & fromage frais	p. 6
04	Muffin anglais œuf, fromage & jambon	p. 7
05	Wrap omelette aux épinards & skyr	p. 8
06	Muffins d'œufs, tomate, feta & skyr	p. 9
07	Mini-cake courgette, œufs & parmesan	p. 10
08	Tartines houmous, cottage cheese & radis	p. 11
09	Bagel saumon fumé, concombre & skyr	p. 12
10	Croque épinards, mozzarella & skyr	p. 13
11	Pita houmous, crudités & cottage cheese	p. 14
12	Sandwich thon, skyr & citron	p. 15
13	Galette de sarrasin œuf, fromage & skyr	p. 16
14	Wrap express omelette & cottage cheese	p. 17
15	Toast avocat, cottage cheese & citron	p. 18
16	Mug omelette aux légumes & fromage	p. 19
17	Bagel chèvre frais, tomate & skyr	p. 20

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

Table des matières

20 PETITS-DÉJEUNERS SUCRÉS

01	Bowl cake banane, cacao & chocolat	p. 24
02	Bowl cake pomme & cannelle	p. 25
03	Bowl cake poire & noisette	p. 26
04	Bowl cake fruits rouges & amande	p. 27
05	Bowl cake citron & myrtilles	p. 28
06	Mug cake chocolat & avoine	p. 29
07	Mug cake pomme & cannelle	p. 30
08	Overnight oats fruits rouges & skyr	p. 31
09	Overnight oats pomme & cannelle	p. 32
10	Overnight oats cacao & banane	p. 33
11	Chia pudding mangue, coco & skyr	p. 34
12	Chia pudding fruits rouges & vanille	p. 35
13	Porridge express banane & cacao	p. 36
14	Porridge pomme, cannelle & skyr	p. 37
15	Porridge froid poire, amande & skyr	p. 38
16	Tartines ricotta, fraises & skyr	p. 39
17	Sandwich banane, cacahuète & skyr	p. 40

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SALÉ



Tartine avocat, œuf dur & cottage cheese

5 min	1	Facile	S01
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 60 g · Pain complet
- ☐ 1 œuf dur
- ☐ 45 g · Avocat
- ☐ 150 g · Cottage cheese
- ☐ 80 g · Tomates cerises

Préparation

1. Écaler l'œuf déjà cuit et le couper en rondelles.
2. Toaster le pain et le garnir de cottage cheese.
3. Ajouter l'avocat écrasé, l'œuf et les tomates.
4. Poivrer, puis servir frais.

Repères par portion (estimations)

≈ 460	31 g	35 g	20 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Cuire plusieurs œufs la veille pour gagner cinq minutes le matin.

3 idées de variantes

- Remplacer la tomate par des radis.
- Ajouter du citron et de la ciboulette.
- Utiliser du pain de seigle.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SALÉ



Croque œuf, jambon & fromage

8 min	1	Facile	S02
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 75 g · Pain complet
- ☐ 1 œuf
- ☐ 65 g · Jambon blanc
- ☐ 25 g · Fromage à croque
- ☐ 60 g · Skyr nature

Préparation

1. Battre l'œuf et le cuire entièrement en fine omelette.
2. Tartiner deux tranches de pain avec le skyr.
3. Garnir de jambon, d'omelette et de fromage.
4. Refermer et dorer dans un appareil à croque ou à la poêle.

Repères par portion (estimations)

≈ 470	38 g	37 g	18 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Préparer les garnitures la veille et assembler juste avant cuisson.

3 idées de variantes

- Essayer du blanc de dinde.
- Ajouter quelques épinards.
- Utiliser du comté à la place du cheddar.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SALÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Sandwich dinde, concombre & fromage frais

5 min	1	Facile	S03
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 80 g · Pain complet
- ☐ 95 g · Blanc de dinde
- ☐ 65 g · Fromage frais
- ☐ 90 g · Concombre
- ☐ 20 g · Roquette

Préparation

1. Étaler le fromage frais sur les tranches de pain.
2. Ajouter le blanc de dinde en fines tranches.
3. Disposer le concombre émincé et la roquette.
4. Refermer et emballer au frais.

Repères par portion (estimations)

≈ 410	33 g	41 g	12 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L’astuce de Joanna

Le concombre bien essuyé évite que le pain ne ramollisse.

3 idées de variantes

- Remplacer la dinde par du poulet cuit.
- Ajouter de la moutarde douce.
- Utiliser une baguette complète.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SALÉ



Muffin anglais œuf, fromage & jambon

8 min	1	Facile	S04
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 70 g · Muffin anglais complet
- ☐ 1 œuf
- ☐ 65 g · Jambon blanc
- ☐ 25 g · Fromage fondant
- ☐ 80 g · Skyr nature en tartinade

Préparation

1. Toaster les moitiés du muffin anglais.
2. Cuire l'œuf à cœur à la poêle.
3. Garnir de jambon, fromage, œuf et skyr.
4. Refermer et déguster chaud.

Repères par portion (estimations)

≈ 465	40 g	35 g	18 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

L'œuf dur préparé la veille permet une version froide.

3 idées de variantes

- Ajouter quelques feuilles d'épinard.
- Choisir une galette de seigle.
- Remplacer la dinde par du jambon.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SALÉ



Wrap omelette aux épinards & skyr

8 min	1	Facile	S05
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 60 g · Tortilla complète
- ☐ 2 œufs
- ☐ 100 g · Skyr nature
- ☐ 65 g · Épinards
- ☐ 40 g · Tomates

Préparation

1. Battre les œufs et cuire une omelette complète.
2. Étaler le skyr sur la tortilla.
3. Ajouter l'omelette, les épinards et les tomates.
4. Rouler serré et couper en deux.

Repères par portion (estimations)

≈ 415	32 g	36 g	16 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Laisser refroidir l'omelette avant de rouler pour le repas à emporter.

3 idées de variantes

- Ajouter du paprika.
- Remplacer les épinards par de la roquette.
- Choisir une tortilla au maïs.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SALÉ



Muffins d'œufs, tomate, feta & skyr

10 min	1	Facile	S06
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 2 œufs
- ☐ 100 g · Skyr nature
- ☐ 45 g · Feta
- ☐ 100 g · Tomates
- ☐ 50 g · Épinards

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Battre les œufs avec le skyr jusqu'à homogénéité.
3. Ajouter la feta, les épinards et les tomates coupées.
4. Répartir dans quatre petits moules et cuire jusqu'à prise complète.

Repères par portion (estimations)

≈ 365	33 g	10 g	21 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Préparer 2 à 3 portions en avance et réfrigérer rapidement.

3 idées de variantes

- Feta et courgette.
- Brocoli et parmesan.
- Dinde et tomates.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SALÉ



Mini-cake courgette, œufs & parmesan

10 min	1	Facile	S07
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 2 œufs
- ☐ 90 g · Skyr nature
- ☐ 110 g · Courgette râpée
- ☐ 22 g · Parmesan
- ☐ 35 g · Farine complète
- ☐ 3 g · Levure chimique

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Essorer la courgette râpée.
3. Mélanger œufs, skyr, farine, levure, parmesan et courgette.
4. Cuire dans des petits moules jusqu'à cuisson complète.

Repères par portion (estimations)

≈ 440	36 g	32 g	18 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Découper en portions à emporter une fois entièrement refroidi.

3 idées de variantes

- Ajouter du basilic.
- Remplacer la courgette par des épinards.
- Essayer feta et poivron.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SALÉ



Tartines houmous, cottage cheese & radis

5 min	1	Facile	S08
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 65 g · Pain complet
- ☐ 80 g · Houmous
- ☐ 160 g · Cottage cheese
- ☐ 85 g · Radis
- ☐ 5 g · Graines de sésame

Préparation

1. Tartiner le pain de houmous.
2. Déposer le cottage cheese en couche généreuse.
3. Couper les radis en très fines tranches.
4. Ajouter les radis et le sésame, puis servir.

Repères par portion (estimations)

≈ 510	31 g	48 g	20 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L’astuce de Joanna

Préparer houmous et radis la veille mais garnir le pain au dernier moment.

3 idées de variantes

- Houmous de betterave.
- Concombre et menthe.
- Ciboulette et citron.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SALÉ



Bagel saumon fumé, concombre & skyr

5 min	1	Facile	S09
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 70 g · Bagel complet
- ☐ 85 g · Saumon fumé
- ☐ 120 g · Skyr épais
- ☐ 80 g · Concombre
- ☐ 10 g · Jus de citron

Préparation

1. Couper le bagel et le griller légèrement.
2. Mélanger le skyr avec le jus de citron.
3. Garnir de saumon fumé et de concombre émincé.
4. Refermer ; conserver au froid jusqu'à dégustation.

Repères par portion (estimations)

≈ 420	38 g	42 g	10 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Utiliser un récipient isotherme si le petit-déjeuner voyage.

3 idées de variantes

- Remplacer le saumon par de la truite fumée.
- Ajouter de l'aneth.
- Essayer un pain nordique.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SALÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Croque épinards, mozzarella & skyr

8 min	1	Facile	S10
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 80 g · Pain complet
- ☐ 85 g · Mozzarella
- ☐ 140 g · Skyr épais
- ☐ 80 g · Épinards
- ☐ 60 g · Tomates

Préparation

1. Faire tomber les épinards à la poêle et bien les égoutter.
2. Étaler le skyr sur le pain.
3. Garnir de mozzarella, épinards et tomate.
4. Refermer et faire dorer jusqu'à fonte du fromage.

Repères par portion (estimations)

≈ 525	40 g	46 g	20 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Essorer les légumes pour conserver un croque croustillant.

3 idées de variantes

- Essayer de la ricotta.
- Ajouter du basilic frais.
- Version poivron rôti.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SALÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo

originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Pita houmous, crudités & cottage cheese

5 min	1	Facile	S11
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 70 g · Pain pita complet
- ☐ 100 g · Houmous
- ☐ 160 g · Cottage cheese
- ☐ 70 g · Concombre
- ☐ 60 g · Poivron

Préparation

1. Ouvrir la pita sans la déchirer.
2. Étaler le houmous à l'intérieur.
3. Ajouter cottage cheese, concombre et poivron.
4. Refermer et manger frais.

Repères par portion (estimations)

≈ 555	32 g	59 g	19 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Garder les crudités à part si vous préparez la pita la veille.

3 idées de variantes

- Houmous citronné.
- Ajout de carotte râpée.
- Remplacer le poivron par des radis.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SALÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Sandwich thon, skyr & citron

6 min	1	Facile	S12
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 80 g · Pain complet
- ☐ 95 g · Thon au naturel égoutté
- ☐ 95 g · Skyr nature
- ☐ 70 g · Concombre
- ☐ 10 g · Citron

Préparation

1. Égoutter soigneusement le thon.
2. Le mélanger avec le skyr et le citron.
3. Garnir le pain de cette préparation et de concombre.
4. Refermer et conserver au frais jusqu'au repas.

Repères par portion (estimations)

≈ 375 kcal	41 g protéines	41 g glucides	4 g lipides

L'astuce de Joanna

Préparer la garniture la veille dans une boîte hermétique.

3 idées de variantes

- Ajouter de la ciboulette.
- Utiliser du pain de seigle.
- Essayer du persil et des cornichons.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SALÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Galette de sarrasin œuf, fromage & skyr

8 min	1	Facile	S13
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 95 g · Galette de sarrasin
- ☐ 2 œufs
- ☐ 30 g · Fromage râpé
- ☐ 100 g · Skyr nature
- ☐ 60 g · Épinards

Préparation

1. Réchauffer la galette dans une grande poêle.
2. Cuire les œufs à cœur ou utiliser des œufs durs déjà prêts.
3. Ajouter le skyr, les épinards et le fromage râpé.
4. Replier et laisser réchauffer quelques minutes.

Repères par portion (estimations)

≈ 525	38 g	38 g	23 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L’astuce de Joanna

Utiliser une galette nature prête à l’emploi.

3 idées de variantes

- Ajouter des champignons.
- Essayer chèvre et ciboulette.
- Remplacer l’œuf par du thon.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SALÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Wrap express omelette & cottage cheese

8 min	1	Facile	S14
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 60 g · Tortilla complète
- ☐ 2 œufs
- ☐ 130 g · Cottage cheese
- ☐ 60 g · Tomates
- ☐ 25 g · Salade

Préparation

1. Cuire une omelette fine avec les œufs battus.
2. Étaler le cottage cheese sur la tortilla.
3. Disposer l'omelette, la salade et la tomate.
4. Rouler fermement et servir.

Repères par portion (estimations)

≈ 470	35 g	37 g	21 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Un morceau de papier cuisson facilite le transport.

3 idées de variantes

- Épinards et tomate.
- Poivron et herbes.
- Ajouter quelques cornichons.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SALÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Toast avocat, cottage cheese & citron

5 min	1	Facile	S15
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 65 g · Pain complet
- ☐ 200 g · Cottage cheese
- ☐ 60 g · Avocat
- ☐ 10 g · Citron
- ☐ 65 g · Tomates

Préparation

1. Toaster le pain si souhaité.
2. Déposer une généreuse couche de cottage cheese.
3. Écraser l'avocat avec un peu de citron.
4. Ajouter l'avocat et les tomates émincées.

Repères par portion (estimations)

≈ 465 kcal	31 g protéines	39 g glucides	19 g lipides

L'astuce de Joanna

Le cottage cheese relève naturellement la teneur en protéines.

3 idées de variantes

- Ajouter des graines de courge.
- Remplacer la tomate par des radis.
- Essayer une touche de paprika.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SALÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Mug omelette aux légumes & fromage

6 min	1	Facile	S16
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 2 œufs
- ☐ 130 g · Cottage cheese
- ☐ 25 g · Emmental râpé
- ☐ 60 g · Poivron
- ☐ 40 g · Épinards

Préparation

1. Dans un grand mug adapté, battre les œufs avec le cottage cheese.
2. Ajouter le fromage et les légumes émincés.
3. Cuire par séquences courtes au micro-ondes, en remuant à mi-cuisson.
4. Contrôler que le centre de l'omelette est complètement cuit.

Repères par portion (estimations)

≈ 405	37 g	9 g	24 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Utiliser un mug assez grand pour éviter tout débordement.

3 idées de variantes

- Tomate et basilic.
- Champignons et persil.
- Brocoli et comté.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SALÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Bagel chèvre frais, tomate & skyr

5 min	1	Facile	S17
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 65 g · Bagel complet
- ☐ 75 g · Chèvre frais
- ☐ 145 g · Skyr épais
- ☐ 100 g · Tomates
- ☐ 25 g · Roquette

Préparation

1. Ouvrir le bagel et griller légèrement.
2. Mélanger chèvre frais et skyr.
3. Tartiner généreusement, puis ajouter la tomate.
4. Terminer avec la roquette et refermer.

Repères par portion (estimations)

≈ 445	32 g	43 g	15 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L’astuce de Joanna

Garnir juste avant de partir pour préserver le pain.

3 idées de variantes

- Ajouter des radis.
- Essayer du concombre.
- Ajouter des herbes fraîches.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SALÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Bouchées d’œufs au brocoli & cottage cheese

10 min	1	Facile	S18
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 2 œufs
- ☐ 170 g · Cottage cheese
- ☐ 100 g · Brocoli cuit finement coupé
- ☐ 20 g · Parmesan
- ☐ 40 g · Poivron

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Battre les œufs avec le cottage cheese.
3. Ajouter le brocoli cuit, le poivron et le parmesan.
4. Verser dans des moules et cuire jusqu’à prise complète.

Repères par portion (estimations)

≈ 440	43 g	12 g	24 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L’astuce de Joanna

Des portions préparées la veille facilitent les matins chargés.

3 idées de variantes

- Épinards et feta.
- Courgette et thym.
- Champignons et comté.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SALÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo

originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Tartine ricotta, tomate, basilic & skyr

5 min	1	Facile	S19
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 70 g · Pain complet
- ☐ 85 g · Ricotta
- ☐ 150 g · Skyr nature
- ☐ 90 g · Tomates
- ☐ 10 g · Citron

Préparation

1. Mélanger ricotta, skyr et quelques gouttes de citron.
2. Toaster le pain et étaler la crème obtenue.
3. Ajouter les tomates coupées en rondelles.
4. Parsemer de basilic frais et déguster.

Repères par portion (estimations)

≈ 415	30 g	44 g	13 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Le mélange ricotta–skyr donne une crème gourmande et plus protéinée.

3 idées de variantes

- Ajouter un peu de poivre.
- Remplacer la tomate par des radis.
- Essayer des tomates jaunes.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SALÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Sandwich œuf dur, cottage cheese & herbes

5 min	1	Facile	S20
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 85 g · Pain complet
- ☐ 2 œufs durs
- ☐ 140 g · Cottage cheese
- ☐ 70 g · Concombre
- ☐ 20 g · Salade

Préparation

1. Écaler les œufs durs déjà préparés.
2. Les couper et les mélanger au cottage cheese avec des herbes.
3. Étaler cette garniture entre les tranches de pain.
4. Ajouter les crudités et refermer le sandwich.

Repères par portion (estimations)

≈ 515	38 g	45 g	19 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Préparer la garniture la veille, mais garnir le pain le matin.

3 idées de variantes

- Ajouter de la moutarde.
- Essayer les radis.
- Utiliser de la ciboulette.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ



Bowl cake banane, cacao & chocolat

5 min	1	Facile	D01
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 40 g · Flocons d'avoine
- ☐ 100 g · Banane écrasée
- ☐ 1 œuf
- ☐ 150 g · Skyr nature
- ☐ 35 g · Lait
- ☐ 6 g · Cacao non sucré
- ☐ 8 g · Pépites de chocolat
- ☐ 3 g · Levure chimique

Préparation

1. Écraser la banane dans un bol adapté au micro-ondes.
2. Ajouter l'œuf, 100 g de skyr, le lait et les flocons.
3. Incorporer cacao, levure et chocolat.
4. Cuire par séquences courtes jusqu'à cuisson complète ; servir avec le skyr restant.

Repères par portion (estimations)

≈ 495	32 g	58 g	13 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Garder les ingrédients secs mesurés dans un petit bocal.

3 idées de variantes

- Fruits rouges à la place du chocolat.
- Pomme et cannelle.
- Poire et noisette.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ



Bowl cake pomme & cannelle

5 min	1	Facile	D02
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 40 g · Flocons d'avoine
- ☐ 110 g · Pomme râpée
- ☐ 1 œuf
- ☐ 160 g · Skyr nature
- ☐ 35 g · Lait
- ☐ 2 g · Cannelle
- ☐ 3 g · Levure chimique

Préparation

1. Râper la pomme sans l'excès de jus.
2. Mélanger la pomme, l'œuf, 110 g de skyr et l'avoine.
3. Ajouter lait, cannelle et levure.
4. Cuire au micro-ondes jusqu'à prise complète ; ajouter le skyr restant.

Repères par portion (estimations)

≈ 410	30 g	48 g	9 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

La pomme râpée apporte naturellement du moelleux.

3 idées de variantes

- Ajouter une pincée de vanille.
- Remplacer la pomme par de la poire.
- Ajouter quelques amandes.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ



Bowl cake poire & noisette

5 min	1	Facile	D03
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 35 g · Flocons d'avoine
- ☐ 110 g · Poire en dés
- ☐ 1 œuf
- ☐ 160 g · Skyr nature
- ☐ 35 g · Lait
- ☐ 10 g · Noisettes concassées
- ☐ 3 g · Levure chimique

Préparation

1. Couper la poire en petits dés.
2. Mélanger l'œuf, l'avoine, 110 g de skyr et le lait.
3. Ajouter la poire, les noisettes et la levure.
4. Cuire au micro-ondes jusqu'au centre ferme ; accompagner du skyr restant.

Repères par portion (estimations)

≈ 455	31 g	46 g	15 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Concasser les noisettes à l'avance pour gagner du temps.

3 idées de variantes

- Remplacer par des amandes.
- Ajouter du cacao.
- Version pomme–noisette.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Bowl cake fruits rouges & amande

5 min	1	Facile	D04
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 40 g · Flocons d'avoine
- ☐ 110 g · Fruits rouges
- ☐ 1 œuf
- ☐ 180 g · Skyr nature
- ☐ 35 g · Lait
- ☐ 10 g · Amandes effilées
- ☐ 3 g · Levure chimique

Préparation

1. Mélanger œuf, avoine, lait, 120 g de skyr et levure.
2. Incorporer la moitié des fruits rouges.
3. Cuire au micro-ondes par courtes séquences jusqu'à cuisson complète.
4. Servir avec skyr restant, fruits rouges et amandes.

Repères par portion (estimations)

≈ 475 kcal	35 g protéines	44 g glucides	15 g lipides

L'astuce de Joanna

Utiliser des fruits rouges surgelés et bien contrôler la cuisson.

3 idées de variantes

- Framboise et citron.
- Myrtille et vanille.
- Fraise et noix de coco.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ



Bowl cake citron & myrtilles

5 min	1	Facile	D05
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 40 g · Flocons d'avoine
- ☐ 95 g · Myrtilles
- ☐ 1 œuf
- ☐ 180 g · Skyr nature
- ☐ 35 g · Lait
- ☐ 10 g · Jus et zeste de citron
- ☐ 3 g · Levure chimique

Préparation

1. Mélanger œuf, avoine, lait et 120 g de skyr.
2. Incorporer citron, levure et la moitié des myrtilles.
3. Cuire au micro-ondes jusqu'à prise complète.
4. Ajouter le skyr restant et les myrtilles.

Repères par portion (estimations)

≈ 415	33 g	47 g	10 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Le zeste de citron parfume sans ajout de sucre.

3 idées de variantes

- Orange et myrtilles.
- Vanille et fraises.
- Citron et pavot.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ



Mug cake chocolat & avoine

4 min	1	Facile	D06
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 35 g · Flocons d'avoine
- ☐ 1 œuf
- ☐ 180 g · Skyr nature
- ☐ 30 g · Lait
- ☐ 8 g · Cacao non sucré
- ☐ 10 g · Chocolat noir
- ☐ 3 g · Levure chimique

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients sauf 60 g de skyr.
2. Verser dans un grand mug compatible micro-ondes.
3. Cuire par séquences courtes jusqu'à cuisson complète au centre.
4. Déguster avec le skyr restant en garniture.

Repères par portion (estimations)

≈ 415	34 g	37 g	13 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Avoir un pot de mélange avoine–cacao prêt à l'avance.

3 idées de variantes

- Version café décaféiné.
- Ajouter un peu de cannelle.
- Mug cake noisette.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Mug cake pomme & cannelle

4 min	1	Facile	D07
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 35 g · Flocons d'avoine
- ☐ 95 g · Pomme râpée
- ☐ 1 œuf
- ☐ 180 g · Skyr nature
- ☐ 30 g · Lait
- ☐ 2 g · Cannelle
- ☐ 3 g · Levure chimique

Préparation

1. Mélanger œuf, avoine, 120 g de skyr et lait.
2. Incorporer la pomme, cannelle et levure.
3. Verser dans un mug large et cuire jusqu'à cuisson complète.
4. Servir avec le skyr restant.

Repères par portion (estimations)

≈ 390	32 g	43 g	9 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Râper deux pommes la veille et conserver au frais.

3 idées de variantes

- Poire–vanille.
- Pomme–cacao.
- Pomme–noisette.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ



Overnight oats fruits rouges & skyr

5 min	1	Facile	D08
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 40 g · Flocons d'avoine
- ☐ 220 g · Skyr nature
- ☐ 55 g · Lait
- ☐ 100 g · Fruits rouges
- ☐ 9 g · Graines de chia
- ☐ 8 g · Amandes effilées

Préparation

1. Mélanger avoine, lait, skyr et graines de chia dans un bocal.
2. Ajouter la moitié des fruits rouges.
3. Couvrir et réserver au réfrigérateur toute la nuit.
4. Le matin, déposer les fruits restants et les amandes.

Repères par portion (estimations)

≈ 455	34 g	46 g	12 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Préparer jusqu'à deux portions en pots individuels pour la semaine.

3 idées de variantes

- Mangue et coco.
- Banane et cacao.
- Pomme et cannelle.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Overnight oats pomme & cannelle

5 min	1	Facile	D09
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 40 g · Flocons d'avoine
- ☐ 220 g · Skyr nature
- ☐ 60 g · Lait
- ☐ 110 g · Pomme râpée
- ☐ 10 g · Graines de chia
- ☐ 2 g · Cannelle

Préparation

1. Mélanger l'avoine, le lait, le skyr et le chia.
2. Ajouter la pomme râpée et la cannelle.
3. Réfrigérer au moins quatre heures, idéalement la nuit.
4. Mélanger avant de déguster.

Repères par portion (estimations)

≈ 425	32 g	51 g	8 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

La cannelle suffit souvent à parfumer naturellement la recette.

3 idées de variantes

- Poire–vanille.
- Pomme–noisette.
- Banane–cacao.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Overnight oats cacao & banane

5 min	1	Facile	D10
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 40 g · Flocons d'avoine
- ☐ 220 g · Skyr nature
- ☐ 60 g · Lait
- ☐ 90 g · Banane
- ☐ 10 g · Graines de chia
- ☐ 8 g · Cacao non sucré

Préparation

1. Mélanger avoine, lait, skyr, cacao et graines de chia.
2. Ajouter la moitié de la banane écrasée.
3. Réserver une nuit au réfrigérateur.
4. Décorer avec le reste de banane au moment de servir.

Repères par portion (estimations)

≈ 470 kcal	34 g protéines	56 g glucides	9 g lipides

L'astuce de Joanna

Un peu de cacao pur donne un goût chocolaté sans sucrer.

3 idées de variantes

- Fraise et cacao.
- Pomme et cannelle.
- Poire et noisette.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ



Chia pudding mangue, coco & skyr

5 min	1	Facile	D11
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 20 g · Graines de chia
- ☐ 250 g · Skyr nature
- ☐ 70 g · Lait
- ☐ 110 g · Mangue
- ☐ 8 g · Coco râpée

Préparation

1. Mélanger les graines de chia au lait et au skyr.
2. Laisser gonfler au moins quatre heures au réfrigérateur.
3. Remuer pour homogénéiser la texture.
4. Garnir de mangue et de coco râpée.

Repères par portion (estimations)

≈ 405	33 g	30 g	14 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L’astuce de Joanna

Préparer la base en grand bocal et répartir en portions.

3 idées de variantes

- Ananas et coco.
- Fruits rouges et vanille.
- Poire et noisette.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Chia pudding fruits rouges & vanille

5 min	1	Facile	D12
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 20 g · Graines de chia
- ☐ 250 g · Skyr nature
- ☐ 70 g · Lait
- ☐ 130 g · Fruits rouges
- ☐ 10 g · Amandes effilées

Préparation

1. Mélanger graines de chia, lait et skyr.
2. Laisser gonfler au réfrigérateur au moins quatre heures.
3. Remuer avant de servir.
4. Ajouter fruits rouges et amandes.

Repères par portion (estimations)

≈ 410	35 g	27 g	14 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L’astuce de Joanna

Conserver les toppings séparés pour garder leur texture.

3 idées de variantes

- Kiwi et citron.
- Mangue et coco.
- Myrtille et cannelle.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Porridge express banane & cacao

7 min	1	Facile	D13
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 45 g · Flocons d'avoine
- ☐ 160 g · Lait
- ☐ 95 g · Banane
- ☐ 7 g · Cacao non sucré
- ☐ 220 g · Skyr nature

Préparation

1. Chauffer les flocons avec le lait en remuant.
2. Ajouter le cacao et la banane écrasée.
3. Couper le feu quand la texture devient crémeuse.
4. Laisser tiédir puis incorporer le skyr.

Repères par portion (estimations)

≈ 485 kcal	36 g protéines	64 g glucides	8 g lipides

L'astuce de Joanna

Ajouter le skyr après cuisson pour préserver une texture lisse.

3 idées de variantes

- Pomme et cannelle.
- Poire et cacao.
- Noisette et vanille.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ



Porridge pomme, cannelle & skyr

6 min	1	Facile	D14
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 45 g · Flocons d'avoine
- ☐ 140 g · Lait
- ☐ 110 g · Pomme en dés
- ☐ 2 g · Cannelle
- ☐ 220 g · Skyr nature

Préparation

1. Chauffer l'avoine, le lait et la pomme au micro-ondes dans un bol adapté.
2. Remuer puis poursuivre la cuisson si besoin.
3. Ajouter la cannelle.
4. Laisser tiédir et déposer le skyr.

Repères par portion (estimations)

≈ 430	34 g	57 g	6 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Dès la veille, préparer la pomme coupée avec quelques gouttes de citron.

3 idées de variantes

- Poire–vanille.
- Banane–cacao.
- Pomme–amande.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Porridge froid poire, amande & skyr

5 min	1	Facile	D15
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 45 g · Flocons d'avoine
- ☐ 230 g · Skyr nature
- ☐ 60 g · Lait
- ☐ 110 g · Poire
- ☐ 12 g · Amandes effilées

Préparation

1. Mélanger l'avoine, le skyr et le lait.
2. Réserver au réfrigérateur au moins quatre heures.
3. Couper la poire en petits morceaux au moment de servir.
4. Ajouter la poire et les amandes.

Repères par portion (estimations)

≈ 475 kcal	34 g protéines	55 g glucides	12 g lipides

L'astuce de Joanna

Préparer la base la veille, puis ajouter les fruits à table.

3 idées de variantes

- Pomme–cannelle.
- Myrtille–citron.
- Abricot–amande.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Tartines ricotta, fraises & skyr

5 min	1	Facile	D16
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 65 g · Pain complet
- ☐ 85 g · Ricotta
- ☐ 180 g · Skyr nature
- ☐ 120 g · Fraises / fruits rouges
- ☐ 10 g · Amandes effilées

Préparation

1. Mélanger ricotta et skyr jusqu'à texture onctueuse.
2. Étaler sur le pain légèrement grillé.
3. Couper les fraises en deux et disposer sur les tartines.
4. Ajouter les amandes et servir.

Repères par portion (estimations)

≈ 520	35 g	50 g	19 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Garder la crème au frais et dresser le matin pour éviter un pain humide.

3 idées de variantes

- Poire et cannelle.
- Myrtilles et citron.
- Banane et noisettes.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Sandwich banane, cacahuète & skyr

4 min	1	Facile	D17
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 70 g · Pain complet
- ☐ 95 g · Banane
- ☐ 20 g · Purée de cacahuète
- ☐ 170 g · Skyr épais

Préparation

1. Tartiner le pain de purée de cacahuète.
2. Étaler une couche de skyr très épais.
3. Répartir la banane en fines rondelles.
4. Refermer et conserver au frais jusqu'à dégustation.

Repères par portion (estimations)

≈ 485	30 g	60 g	14 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Conserver la banane à part si vous préparez le sandwich très tôt.

3 idées de variantes

- Poire et amande.
- Pomme–cannelle.
- Fraises et cacahuète.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Skyr, granola maison & fruits rouges

4 min	1	Facile	D18
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 260 g · Skyr nature
- ☐ 45 g · Granola nature
- ☐ 120 g · Fruits rouges
- ☐ 10 g · Amandes concassées

Préparation

1. Verser le skyr dans un bol.
2. Ajouter les fruits rouges frais ou décongelés.
3. Parsemer de granola.
4. Terminer avec les amandes.

Repères par portion (estimations)

≈ 480 kcal	35 g protéines	47 g glucides	16 g lipides

L’astuce de Joanna

Garder le granola à part pour qu’il reste croustillant.

3 idées de variantes

- Kiwi et coco.
- Banane et chocolat.
- Poire et noisette.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Fromage blanc, kiwi & graines de chia

4 min	1	Facile	D19
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 260 g · Skyr ou fromage blanc riche en protéines
- ☐ 130 g · Kiwi
- ☐ 18 g · Graines de chia
- ☐ 25 g · Flocons d'avoine

Préparation

1. Verser le skyr dans un bol.
2. Peler les kiwis et les couper en dés.
3. Ajouter les flocons et graines de chia.
4. Bien mélanger et déguster.

Repères par portion (estimations)

≈ 420	34 g	46 g	9 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Laisser gonfler le chia quelques minutes pour une texture plus douce.

3 idées de variantes

- Fraise et vanille.
- Mangue et coco.
- Pomme et cannelle.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Pancakes banane, avoine & skyr

10 min	1	Facile	D20
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 2 œufs
- ☐ 45 g · Flocons d'avoine
- ☐ 90 g · Banane
- ☐ 180 g · Skyr nature
- ☐ 25 g · Lait

Préparation

1. Écraser la banane et la mélanger aux œufs.
2. Ajouter l'avoine et le lait, puis former une pâte.
3. Cuire de petits pancakes à la poêle jusqu'à cuisson complète.
4. Servir avec le skyr en garniture.

Repères par portion (estimations)

≈ 525	40 g	55 g	15 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Préparer la pâte la veille dans un récipient fermé, puis cuire le matin.

3 idées de variantes

- Pomme et cannelle.
- Myrtille et citron.
- Cacao et banane.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.