

## Un petit déjeuner Tonique et Energétique : recette du Miam Ô Fruit de France Guillain

Le Miam Ô Fruit vous permettra de vous sentir en **pleine forme dès le réveil** sans avoir le coup de fringale à 10h00 du matin. Ce petit déjeuner **fruité** et **énergétique** est un vrai **régal pour vos papilles** et un bonheur pour votre tonus !

### Ingrédients pour une personne :

- 1 Banane
- Graines de Sésame (disponible en rayon vrac des magasins bio)
- Graines de Lin (disponible en rayon vrac des magasins bio)
- 2 cuillères d'Huile de Colza, d'Huile de Lin ou d'Huile de Coco
- 1/2 Citron fraîchement pressé
- Amandes, noix, noisette, noix de cajou, noix de macadamia, noix du Brésil, arachide, baie de goji, graine de courge ...
- Miel

### Préparation du Miam Ô Fruit :

1. Ecrasez 1 banane à la fourchette jusqu'à obtenir une purée parfaitement lisse
2. Ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile de colza ou d'huile de lin.  
Mélangez l'huile avec la banane jusqu'à ce que l'huile disparaisse
3. Ajoutez les graines de sésames et les graines de lin dans des proportions équivalentes
4. Ajoutez ½ citron fraîchement pressé
5. Sur ce mélange, ajoutez très joliment 1 à 3 sortes de fruits coupés en morceaux. Ne pas mettre de pamplemousse, orange, pastèque et melon car ils se digèrent trop rapidement). Evitez les fruits secs car ils sont trop sucrés.
6. Si vous le voulez, afin de casser l'acidité du citron, vous pouvez rajouter une cuillère de miel



Cliquez ici pour découvrir la  
recette du Miam Ô Fruit en vidéo

Plus d'information sur Le Miam Ô Fruit de France Guillain  
Livre Officiel <https://amzn.to/39rgKZ7>

Retrouvez plus de recettes qui donnent la pêche dans Tonus et Vitalité  
dès le petit déjeuner !



*Tonus et Vitalité  
dès le  
petit-déjeuner !*

Découvrez des conseils pour améliorer votre forme physique et votre bien-être !



**Améliorer votre Tonus et votre Vitalité !**