

... DES LE PETIT DEJEUNER

RECETTE du JEUDI 7 mai

Café gras (Bulletproof coffee)

Le café gras, qui a pour effet de couper l'appétit et de stimuler la concentration, est idéal pour bien commencer la journée ! Fini la fatigue, faites place à un nouveau niveau d'énergie.

La caféine accélère le métabolisme et fournit de l'énergie mais cela ne dure qu'une courte durée. En y rajoutant de l'huile de coco vous permettez de prolonger cet effet. L'huile de noix de coco augmente le taux d'énergie dans le corps qui la consomme comme un « carburant » au lieu de la stocker comme une graisse. En effet, l'huile de coco est composée de triglycérides à chaîne moyenne qui sont des graisses rapidement absorbées par l'organisme et qui sont ensuite métabolisées comme combustible, donc non-stockées sous forme de graisse. Vous obtenez un véritable coup d'énergie sans que votre niveau de glycémie augmente.

L'autre avantage de ce café gras est qu'il permet de couper vos fringales du matin en vous procurant un sentiment de satiété durable. Dans le cadre d'un jeûne intermittent, et surtout en hiver, il vous permettra de tenir sans problème jusqu'au milieu de journée si vous jeûnez depuis le dîner de la veille.

Le café gras, si vous le buvez tous les jours au réveil, est un véritable remontant type boisson énergisante mais 100% naturel. Attention tout de même à ne pas trop en consommer, on se limitera à 1 ou 2 cafés par jour.

Ingrédients : pour 1 personne

- 250 ml de café
- 1 càs d'huile de coco
- 1 pincée de cannelle (option)

Préparation : (1 mn)

- Préparer un café.
- Ajouter l'huile de coco dans le café et mélanger jusqu'à ce que l'huile soit fondue.
- Rajouter 1 pincée de cannelle pour le goût.

Notre conseil : Si vous n'avez pas d'huile de coco, vous pouvez utiliser du beurre clarifié (ghee) à la place.

BON REGAL !

