

Le Toast Sportif : Le secret d'un repas équilibré et rassasiant

Le pain sportif fait-il vraiment grossir ?

- Le pain sportif Lidl est riche en graines et fibres, ce qui favorise une satiété durable.
- Il ne fait pas grossir par nature : c'est la portion et l'accompagnement qui déterminent l'impact calorique total.
- Sa densité nutritionnelle en fait un excellent carburant pour l'effort physique, bien supérieur aux pains blancs classiques.

Ingrédients pour un toast complet

- 1 tranche de pain sportif Lidl (toastée)
- 1/2 avocat mûr écrasé
- 1 œuf (poché, mollet ou brouillé)
- 1 cuillère à café de graines de courge ou de chia
- Une pincée de flocons de piment ou de poivre noir

Préparation express

- Faites griller la tranche de pain pour obtenir une texture croustillante.
- Étalez l'avocat uniformément sur la surface du pain.
- Déposez l'œuf préparé sur le dessus.
- Saupoudrez avec les graines et les épices pour ajouter du croquant et du goût.

Conseils pour une gestion calorique optimale

- Consommez ce toast idéalement au petit-déjeuner ou en collation pré-entraînement.
- Évitez d'ajouter du beurre ou des charcuteries grasses pour maintenir un profil nutritionnel sain.
- Accompagnez d'un fruit frais ou d'un thé vert pour un repas complet et hydratant.