

La crème Budwig, un petit-déjeuner vitaminé

Publié le 30/08/2017

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Le petit-déjeuner, un repas essentiel

Le petit-déjeuner est un **repas particulièrement important** car il permet de refaire le plein de **sucres rapides, sucres lents, protéines, vitamines et minéraux**, après le jeûne nocturne. La **crème Budwig**, nommée en hommage à la pharmacienne **Johanna Budwig**, chercheuse spécialiste des huiles, permet d'apporter ces éléments de façon optimale. Le **rapport vitamines et oligo-éléments / calories** y est très favorable. Dans son livre « Soyez bien dans votre assiette jusqu'à 80 ans et plus », le Dr Kousmine confie avoir réalisé une course de montagne durant 6 heures sans ravitaillement grâce à la **crème Budwig** consommée au petit déjeuner.

Comment réaliser la crème Budwig ?

Battre 2 cuillères à café d'**huile de lin** et 4 cuillères à café de **fromage blanc** avec une fourchette jusqu'à ce que l'huile disparaisse et que l'émulsion devienne blanche, puis ajouter :

- le jus d'un **demi-citron**
- une **banane** bien mûre écrasée
- 1 ou 2 c à café de **graines oléagineuses** (lin, tournesol, sésame, amandes, noix, noisettes...)
- 2 c à café de **céréales complètes** (avoine, orge, riz complet, sarrasin...)
- des **fruits frais** de saison

Comment bien choisir et préparer ses ingrédients ?

Les huiles

Vierges, de **première pression à froid** pour préserver leur qualité nutritionnelle. Fragiles, ces huiles sont à conserver au frais et à consommer rapidement.

Les céréales

Complètes et biologiques, à moudre avant incorporation pour que l'association fruits/céréales soit plus digeste.

Les oléagineux

Riches en **acides gras** essentiels, en **protéines** et en **minéraux**, ils permettent de varier le goût de la crème. Il est possible de consommer les graines moulues (indispensable pour les graines de lin et de sésame) ou entières.

Les fruits de saison

Mûrs et non traités. Ils peuvent être consommés entiers, râpés ou mixés.

La tendance du Miam O Fruits

Très proche de la crème Budwig, le Miam O Fruits, créé et rendu populaire par la navigatrice **France Guillain**, est inspiré du **petit-déjeuner tahitien**. Il présente une bonne alternative pour les personnes intolérantes au lactose. En voici la recette :

- écraser une **demie banane** jusqu'à la rendre liquide et légèrement brune,
- émulsionner la banane avec 2 c à soupe d'**huile de colza** (ou 1 c à café d'huile de lin) et 1 c à soupe d'**huile de sésame** crue, jusqu'à absorption complète,
- ajouter 1 c à soupe de **graines de lin** broyées et 1 c à soupe d'un mélange au choix de **3 graines broyées** (cajou, noisette, tournesol...),
- incorporer 2 c à café de **jus de citron** fraîchement pressé,
- finir par 3 variétés de **fruits de saison**.

Le Dr Kousmine, pionnière de la nutrithérapie

Mentor du Dr Lescuyer et **précurseur de la micronutrition**, le Dr Catherine Kousmine a consacré une importante partie de sa vie à la recherche médicale et à la formation. Selon elle, la prévention et le traitement des maladies contemporaines passe par un **rééquilibrage alimentaire**, en réintroduisant dans nos assiettes des aliments indispensables, tels que les **oléagineux**, les **céréales complètes** et les **huiles de première pression à froid**. C'est sur la base de ces catégories d'aliments essentiels qu'elle a créé la **crème Budwig**.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Antioxydants ,

L'alimentation méditerranéenne : source d'antioxydants

14/08/2021

3 minutes de lecture

L'alimentation méditerranéenne est appréciée pour ses qualités gustatives dans le monde entier. Quels sont ses bienfaits ?

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Équilibre alimentaire ,

Mes bonnes résolutions alimentaires !

24/01/2019

3 minutes de lecture

Le mois de janvier signe un nouveau départ, on envisage les 12 mois à venir pour réaliser plein de projets et l'heure est aux bonnes résolutions ! Alors on profite de cette vague d'optimisme pour prendre du recul sur nos habitudes alimentaires et adopter les bons gestes.

[Lire la suite](#)