

Les règles d'un bon petit déjeuner

Publié le 11/10/2016

|
3 minutes de lecture

|
Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

petit déjeuner

Pour éviter les coups de fatigue et rester efficace toute la matinée, le petit déjeuner doit représenter environ 25% des apports nutritionnels de la journée. Le corps doit reconstituer ses réserves après y avoir puisé de l'énergie durant la nuit. Or, moins de 30% des Français* prennent un petit déjeuner complet structuré et composé du **trio glucides-lipides-protéines**, comme doivent l'être le déjeuner et le dîner.

Les bases d'un petit déjeuner équilibré

- **Des apports en glucides** : choisissez du **pain complet**. En effet, le pain blanc vous apportera tout autant de calories mais moins de fibres et minéraux essentiels. Vous pouvez également opter pour des **céréales**, les moins raffinées possibles, type muesli ou flocons d'avoine sans sucre ajouté.
- **Des apports en lipides** : l'important est d'apporter du « **bon gras** » à votre corps. Pour cela, vous pouvez tartiner votre pain de purée d'amande. Le jaune d'œuf et le chocolat noir sont également de bonnes sources de lipides.
- **Des apports en protéines** : Si vous digérez mal les produits laitiers et que vous n'êtes pas réticent à manger salé le matin, favorisez les œufs ou les viandes maigres tel que le jambon blanc ou le jambon à base de volaille.
- **Des apports en fibres** : Vous pouvez apporter à votre corps des fibres grâce aux fruits et plus particulièrement aux fruits de saison.

Pour finir, n'oubliez pas de vous **hydrater**, avec une boisson chaude de préférence (thé ou café).

Et si la faim ne se fait pas sentir ?

S'il vous est difficile d'avaler quelque chose le matin, laissez à votre organisme le temps de se réveiller. Pour certains, le liquide passe mieux que le solide. Si tel est votre cas, vous pouvez vous préparer un **smoothie** à base de fruits, de lait végétal et de sirop (d'érable ou d'agave).

Pour obtenir une boisson encore plus rassasiant, pensez à y ajouter des graines broyées (type lin ou sésame), des flocons de céréales et des épices douces comme la cannelle.

Les produits à éviter

De manière générale, les produits industriels sont des pièges à éviter.

Par exemple, les céréales industrielles proposées en supermarché ont un **indice glycémique très élevé**. En manger équivaut à croquer directement dans un morceau de sucre et vous expose davantage à une crise d'hypoglycémie. Les céréales, se présentant comme un moyen de garder la ligne ou une option santé, ne sont pas non plus à privilégier.

Il en est de même pour les jus de fruits industriels. Ces derniers comportent énormément de sucres, et très peu de fruits ! Bien que les **sucres « rapides »** soient nécessaires, il est nécessaire de les équilibrer avec les **sucres « lents »**. Mieux vaut par ailleurs que vous pressiez ou mixiez vous-même votre jus de fruits afin d'apporter plus

de **vitamines** à votre organisme.

* P.HEBEL, Enquête CREDOC « *Le petit déjeuner, un repas essentiel de plus en plus délaissé et simplifié* », Août 2015

Partager cette page par e-mail

Votre prénom
<input type="text"/>
Votre nom
<input type="text"/>
Envoyer à
<input type="text"/>
Message
<input type="text"/>

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