

Le petit déjeuner complet

Le petit déjeuner est un repas essentiel pour la journée car il représente $\frac{1}{4}$ des apports de la journée. Il est donc à considérer comme un vrai repas au même titre que le déjeuner et le dîner.

La base idéale du petit déjeuner repose surtout sur la qualité du féculent. Le féculent le plus adapté nutritionnellement est le pain et d'autant plus s'il est complet ou semi-complet. Mais pourquoi ?

Le pain est un aliment peu voire pas du tout gras et il contient des fibres qui permettent d'éviter la fringale dans la matinée car elles donnent un effet de satiété.

Votre petit-déjeuner équilibré se déclinera donc autour du pain.

Le minimum requis pour un petit déjeuner équilibré est :

- un verre d'eau au réveil pour réhydrater le corps après la nuit
- une boisson (chaude ou froide) pour continuer à réhydrater le corps.
- un produit laitier pour l'apport de calcium pour les os et l'apport de protéines pour les muscles
- un portion de féculents (le pain) pour l'énergie à fournir aux muscles et permettre d'éviter le petit creux dans la matinée.

A cela, si vous avez le temps vous pouvez rajouter

- un fruit ou un jus de fruit 100 % pur jus,
- et agrémenter votre féculent d'une matière grasse, le beurre
- et sucré votre produit laitier avec un produit sucré (le miel par exemple)

En résumé, un exemple de petit-déjeuner équilibré peut être :

Du pain beurre
1 thé ou 1 café
1 yaourt avec du miel
1 jus d'orange 100 % pur jus

OU

Du pain et du beurre
1 chocolat au lait
1 fruit

Et de temps en temps, vous pouvez remplacer le pain par de la brioche. Si vous manger des céréales au petit-déjeuner, celles qui sont au chocolat ou miel, etc.... qui sont destinées plus particulièrement aux enfants, ne se classent plus dans les féculents mais dans les produits sucrés.

Seuls les Corn Flakes « basiques » et le muesli (et non le « cruesli ») ainsi que les flocons d'avoine restent des féculents.

Voici des exemples de petit-déjeuner avec ces aliments :

Brioche confiture
1 thé ou 1 café
1 yaourt
1 fruit

OU

1 bol de céréales sucrées
Pain beurre
1 thé ou café
1 yaourt
1 fruit

OU

1 bol de muesli
1 yaourt sucré
1 thé ou café
1 jus de fruit 100 % pur jus

Le petit-déjeuner est un repas principal et indispensable pour couvrir les différents besoins de l'organisme. Il n'est pas à négliger et il ne faut surtout pas le manquer !