



UN PETIT-DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ

Que choisir pour un petit déjeuner parfaitement équilibré ?

Le petit-déjeuner doit comporter 4 éléments :



Le premier est une boisson pour réhydrater.

On la choisit chaude ou froide selon ses goûts : thé, café, infusion, verre de lait ou même verre d'eau. On peut s'autoriser un jus de fruits, mais il est considéré comme une boisson sucrée, et donc limité à un verre maximum par jour.



Un produit laitier

Yaourt, fromage blanc ou petit-suisse, ou même fromage si on préfère et qu'on apprécie le salé.



Un produit céréalier

Pain ou céréales au choix, mais pas n'importe lesquels. Pour le pain, on le prend chez le boulanger (pas de pain industriel ou de mie), idéalement complet avec une mie grise ou même noire (comme les pains nordiques) : il rassasiera mieux.

Si on préfère des céréales, on évite celles qui sont sucrées (comme les corn-flakes ou les produits destinés aux enfants) et on opte pour un muesli sans sucre ajouté, des flocons d'avoine ou des mélanges de céréales complètes, tous riches en fibres.



Un fruit frais

De saison et entier à croquer, préférable au jus puisqu'il contient encore toutes ses fibres et vitamines.

LES PETITS BONUS

On peut également ajouter, si on a de l'appétit, des protéines animales (jambon ou œuf par exemple) à condition de réduire la dose de celles-ci aux autres repas. Bonne option, la poignée de fruits oléagineux (noix, amandes, noisettes) : ceux-ci sont désormais recommandés quotidiennement (mais on peut les manger à un autre moment de la journée) notamment grâce à leurs bonnes graisses aux effets protecteurs pour le cœur.

UN PETIT-DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ

Que choisir pour un petit déjeuner parfaitement équilibré ?

QUE METTRE SUR MON PAIN ?

Un peu de beurre en quantité raisonnée, qui n'est pas indispensable mais reste préférable aux margarines (qui sont des produits très industrialisés).

PUIS-JE SUCRER MON YAOURT ?

C'est mieux de l'éviter et de le consommer nature (comme la boisson !). Pour un goût sucré, on peut lui ajouter des morceaux de fruits frais. Si on ne peut pas s'en passer, on met juste un peu de sucre ou de confiture.

PUIS-JE NE MANGER QUE DU PAIN PARCE CAR JE N'AI PAS TRÈS FAIM ?

Il vaut mieux manger un peu moins de pain et ajouter les éléments recommandés (fruit et produit laitier) pour plus de variété dans le même repas.

EXEMPLES DE PETITS-DÉJEUNERS

1



- Thé
- Pain complet légèrement beurré
- Petit morceau de fromage
- Pomme

2



- Café
- Muesli sans sucre ajouté
- Lait tiède
- Poire en morceaux
- Une poignée d'amandes et noix

3



- Un grand verre d'eau
- Pain noir
- Oeuf à la coque
- Yaourt nature
- 125g de fraises

IDÉE DE RECETTE : GRANOLA MAISON

24 parts

Ingrédients :

- 400g de flocons d'avoine
- 50g de canneberges séchées
- 50g de raisins secs
- 50g d'amandes
- 50g de noisettes sèches
- 50g de graines de tournesol décortiquées
- 1 demi cuillère à soupe de graines de sésame
- 50g d'huile de tournesol
- 6 cuillères à soupe de miel

Instructions :

1. Préchauffer le four à 170°C. Chemiser une plaque de papier sulfurisé.
2. Hacher très grossièrement les noisettes et les amandes. Mélanger dans un grand bol avec les flocons d'avoine, les graines, l'huile et le miel. Etaler régulièrement sur la plaque de cuisson.
3. Faire cuire au four 15 à 20 minutes en remuant toutes les 5 minutes jusqu'à ce que les céréales soient uniformément dorées.
4. Transférer dans un récipient hermétique et conserver jusqu'à un mois.
5. Servir avec du fromage blanc ou SKYR ou du lait ½ écrémé et des fruits frais (à comptabiliser).