

Le petit déjeuner, un repas stratégique

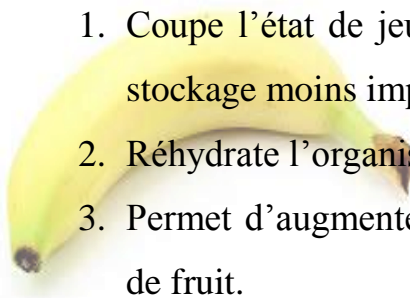
Prendre un petit déjeuner équilibré c'est :

- Consommer une portion de produit laitier
- Consommer une portion de produit céréalier
- Consommer une portion de fruit
- Consommer une portion de matière grasse crue
- S'hydrater avec une boisson



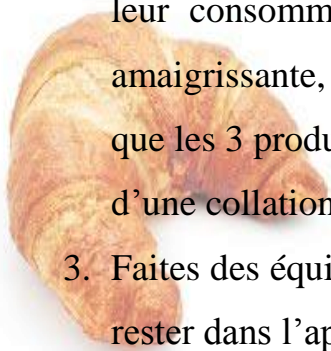
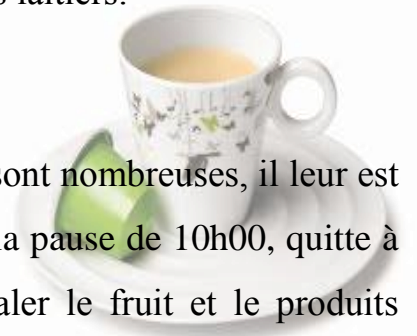
Les plus :

1. Coupe l'état de jeun pour une meilleure répartition des apports énergétique avec un stockage moins important.
2. Réhydrate l'organisme grâce aux glucides et minéraux présents dans les aliments.
3. Permet d'augmenter son apport en fibres, vitamines et minéraux grâce à une portion de fruit.
4. Permet d'augmenter l'apport en protéines grâce aux produits laitiers.



Conseils diététiques :

1. Les personnes qui n'ont pas de sensation de faim au réveil sont nombreuses, il leur est conseillé de prendre leur petit déjeuner de façon décalée à la pause de 10h00, quitte à ne prendre qu'une boisson et un produit céréalier et décaler le fruit et le produits laitiers sur une collation de 16h00, ceci afin de casser le jeun.
2. Les personnes qui ont tendances à sauter ou à décaler le repas de midi devrait majorer leur consommation de protéines. Dans le cadre d'une ration alimentaire à visée amaigrissante, il leur est conseillé de manger une ration de viande midi et soir ainsi que les 3 produits laitiers conseillés. Ration qui peut être prise au petit déjeuner ou lors d'une collation. Ex : petit déjeuner œuf+toast+café et à 16h00 fruit et yaourt.
3. Faites des équivalences avec les produits du petit déjeuner pour varier les plaisirs mais rester dans l'apport énergétique journalier recommandé.
4. Pour les personnes qui préfèrent prendre un petit déjeuner salé, attention aux matières grasses car le fromage apporte une quantité de gras égale à celle du beurre. 30 gr de



fromage = 10 gr de beurre. L'avantage pour le fromage est qu'il vous apporte en plus du calcium et des protéines.

Les équivalences par catégories :

Boisson 200 ml	1 portion de produits laitiers	1 portion de produits céréaliers	1 portion de fruit
Café Thé Tisane Roibos	1 yaourt 30 gr de fromage 200 ml de lait 100 gr de fromage blanc 2 petits suisses à 3,8%	30 à 50 gr de pain 2 crêpes nature 2 pancakes 3 biscottes ou pains grillés 3 galettes de riz soufflé 4 wasa 1 part de cake	1 compote 250 gr de fraises 1 mangue 100 gr de salade de fruit 1 orange pressée 1 banane 10 raisins secs

Des équivalences combinées mais équilibrées :

Exemple de petit déjeuner (1/semaine pour varier)	Représente
1 café sans sucre 1 croissant 1 fromage blanc au muesli et raisins secs	1 boisson 40 gr de pain 1 portion de matières grasses 1 portion de fruit 1 portion de produits laitiers
1 thé 1 tranche de pain d'épice 25 gr de graines oléagineuses 2 petits suisses 1 banane	1 boisson 40 gr de pain 1 portion de matières grasses 1 produit laitier 1 portion de fruit
1 chocolat chaud 3 biscottes 10 gr de beurre 2 clémentines	1 boisson + produits laitiers 40 gr de pain 1 portion de matières grasse 1 portion de fruit
30 gr de fromage 30 gr de pain 10 gr de beurre 2 abricots secs	1 portion de produits laitiers 1 portion de produits céréaliers 1 portion de matières grasses 1 portion de fruit

Mon petit déjeuner se compose de :

- .
- .
- .
- .



Je peux pour varier mon petit déjeuner remplacer certains aliments par une équivalence :