

Les équivalences du petit déjeuner :








La plupart d'entre nous avons pris l'habitude de sauter le petit déjeuner et de manger plus aux repas principaux voire le soir une fois que tout le stress de la journée retombe.

Ce mois ci, la diététique va vous permettre de rééquilibrer certaines de vos habitudes qui ont un effet sur le poids :

☞ Manger au petit déjeuner



La diététique va aussi répondre à des envies gustatives qui vont égayer vos repas tout en conservant un équilibre. En voici quelques exemples pour des matins malins qui changent tout !

Aliments	Kcal	Equivalence en pain	Equivalence en beurre
¼ de baguette ordinaire de boulangerie	125	5 tranches de 10 gr	-
1 Croissant de boulangerie	220	4 tranches de pain	1 plaquette de beurre 
40 gr Brioche du commerce	225	4 tranches de pain	½ plaquette de beurre 
1 Chocolatine de boulangerie	290	6 tranches de pain	1 + ½ plaquette de beurre 
5 Chouquettes de boulangerie	195	4 tranches de pain	1 plaquette de beurre 
30 gr de céréales sucrés du petit déjeuner	120	7 tranches de pain	- attention assurez vous qu'il y est –de 5 gr de lipides au 100 gr
30 gr de Muffin aux myrtilles	115	3 tranches de pain	½ tablette de beurre 
50 gr de Blini	124	3 tranches de pain	½ tablette de beurre 
2 Crêpes faites maison	125	3 tranches de pain	Zéro à condition de ne pas mettre d'huile dans la pâte
Pain perdu fait maison	115	3 tranches de pain	½ tablette de beurre 



La méthode :

Vous avez une ration alimentaire prescrite à la journée. Le but étant de rééquilibrer votre alimentation en mangeant plus en début de journée et moins arrivé en soirée. Avec ces aliments vous avez de quoi vous ouvrir l'appétit de bon matin. Ne pensez pas qu'ils sont *interdits!*



Vous pouvez opter pour 2 stratégies diététiques :

1. Je me fais plaisir et je le mange comme si c'était un écart une fois tous les 15 jours.

Ou

2. Je fais attention et je vais adapter le reste de ma ration en fonction de ce que je viens de manger. Utile pendant la phase de stabilisation.

Dans la journée j'ai « X » tranches de pain en totalité. Si je veux manger un croissant le dimanche, il me restera « X » - 4 tranches de pain (voir tableau).

- ☞ Par contre, *si je n'avais pas de beurre* inclus dans ma ration, il faut que je trouve des matières grasses *à enlever* par rapport aux matières grasses contenues dans 1 croissant (voir tableau).



10 gr de beurre = 1 cu à soupe d'huile



5 gr de beurre = 1 cu à café d'huile



- ☞ A cet instant il faut vous demander : si j'enlève la vinaigrette du midi comment assaisonner ma crudité ? (un jus de citron sur les carottes, des radis ou tomates croc 'sel).

Et voilà pour le chapitre petit déjeuner, vous avez la clef de l'équilibre alimentaire dans vos mains. A vous de confectionner des petits déjeuners selon vos goûts et envies du moment.

Un dernier conseil, certains de ces aliments contiennent de l'œuf et afin de limiter l'excès de cholestérol ne pas dépasser 5 œufs/semaine par personne.

La diète.

