

# POURQUOI PRENDRE UN PETIT-DÉJEUNER ?



Le petit-déjeuner vient après une période de jeûne de 8 à 10 heures.

Pendant ton sommeil, ton organisme a continué de fonctionner, mais il n'a pas été alimenté.

Après cette période, il est important d'alimenter ton corps pour son bon fonctionnement.



Prendre un petit-déjeuner, c'est :

- Éviter la fatigue/malaise
- Favoriser la concentration
- Éviter les grignotages : (avant le déjeuner)
- Éviter par la suite une prise de poids

Un petit-déjeuner représente environ 25 % de ton énergie pour ta journée.



Il est important d'écouter son corps, c'est pour cela qu'il faut respecter ses apports journaliers et se nourrir correctement.

# LE CESC VOUS REMERCIE POUR VOTRE TEMPS !



Des questions ?

DES RÉPONSES



Des idées ?

DES PROJETS



Votre santé notre priorité !



Le petit-déjeuner



<< Grand bien vous fasse >>

# "MANGER EST UNE CULTURE POUR LA VIE."

Colette

# COMMENT CONSTRUIRE UN PETIT-DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ ?

## 01 | Un petit-déjeuner sain c'est:

- Une boisson sans sucre
- Des féculents
- Fruits ou légumes
- Un petit peu de matière grasse
- Un laitage (animal ou Végétale)
- Des protéines

**SANS oublier un grand verre d'eau**

## 02 | Privilégier

- Privilégier les fruits à croquer : Ils sont plus rassasiants.
- Privilégier les aliments complets comme le pain complet.
- Privilégier les Laitages rassasiants : tel que les petits-suisses, fromage blanc.

## 03 | Aliments à privilégier :

- Les flocons d'avoine, les corn flakes le pain complet/céréales.
- Les yaourts nature, le fromage blanc, le lait demi-écrémé ou végétal.
- Noix, amandes, graines de chia, de lin, beurre.
- Dinde, blanc de poulet, œuf dur.
- Miel, sirop d'érable, sucre de coco, cacao maigre ou peu sucré.

# PRENDRE UN PETIT-DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ :

Un petit-déjeuner étant un repas, il peut donc se manger salé ou sucré.

Voici nos idées/suggestions.

## Petit-déjeuner sucré :



Un produit céréalier  
Du pain

Un produit laitier :  
Un yaourt



un fruit

Une boisson :  
Un verre d'eau, un thé, un café  
Un chocolat sans sucre ajouté



## Petit-déjeuner salé :



Un produit céréalier  
Du riz

Des protéines :  
Une tranche de blanc de poulet et  
un œuf dur



Un légume

Une boisson :  
Un verre d'eau, une tisane, un café



# QUEL PETIT-DÉJEUNER FAUT-IL ÉVITER ?

Un petit-déjeuner peu sucré et préférable à un petit-déjeuner trop sucré.

L'apport en graisse est important, mais pas en grande quantité..

Voici nos recommandations de petit-déjeuner à éviter :

- Éviter les aliments trop sucrés les aliments industriels et transformés.

Exemple :



Les céréales industrielles, les laits chocolatés préparés souvent très sucrés.

- Évitez les brioches, les viennoiseries, les confitures, les pâtes à tartiner et le nectar de fruit (privilégier le jus pur). Ce sont des aliments très sucrés.
- Éviter les yaourts aux fruits aromatisés. Souvent fait avec des arômes non-naturel.
- Éviter la charcuterie.