

Un bon petit déjeuner c'est une journée qui commence bien

On l'oublie souvent mais après une longue nuit de sommeil, le petit déjeuner nous permet de rompre avec 6 à 8 heures de jeûne. Premier repas de la journée, il doit représenter 25 % de nos apports journaliers et nous mettre de bonne humeur. Tour d'horizon des petits secrets d'une journée qui commencent bien.

Prendre le temps du petit déjeuner.

En dormant, cette nuit, pour respirer, rêver ou bouger, vous avez consommé environ 500 à 600 kJ. C'est pourquoi au réveil, votre corps doit refaire le plein d'énergie à partir des aliments qui composent votre petit déjeuner. Alors, prenez le temps de ce premier repas car son absence aura de multiples conséquences. Elle entraînera inévitablement dans la journée une consommation plus élevée de produits riches en matières grasses, favorisant la prise de poids. De plus, sauter le petit déjeuner risque, au-delà de la sensation rapide de faim, d'amoiner la vigilance et les performances mentales alors qu'un petit déjeuner riche en protéines et glucides les renforce, diminue la sensation de fatigue et améliore l'humeur.

Le petit déjeuner base quotidienne d'une alimentation équilibrée

Le petit déjeuner permet de consommer certains aliments qui ne sont généralement pris que le matin, comme les céréales ou le lait. Il est également l'occasion idéale d'apporter 1 des 5 fruits et légumes conseillés par jour. Voici les nutriments d'un petit déjeuner équilibré :

- Eau, café, thé, lait pour réhydrater l'organisme.
- Pain, biscottes pour apporter de l'énergie toute la matinée.
- Yaourt, fromage blanc, fromage, pour l'apport en calcium.
- Un fruit ou jus de fruit sans sucre ajouté pour les vitamines.
- Un peu de beurre pour la vitamine A et quelques cuillères de miel ou de confiture permettent de concilier équilibre alimentaire et plaisir.

Oui mais le matin, je n'ai pas faim

En cas de difficultés à manger le matin, pour préparer votre estomac, buvez un verre d'eau tiède ou de lait au réveil. Préférez-ces boissons à l'acidité d'un jus d'orange. Puis laissez passer du temps en vous préparant. Mangez ensuite doucement et dans le calme, en commençant par des petites quantités.

Mais peut-être, faites-vous partie de ces personnes soucieuses de leur ligne qui volontairement ne prennent pas ou plus de petit déjeuner. C'est une privation bien inutile. Car si vous ne mangez pas le matin, votre organisme sera rapidement en manque d'énergie. Il vous dirigera dès votre arrivée au travail droit vers le distributeur et le grignotage riche en calories (barre chocolatée, biscuits...), qui ne calme pas la faim durablement.

Pour vous enlever tout remord, pensez que vous avez toute la journée pour dépenser ce que vous mangerez le matin ! C'est donc le moment idéal de la journée pour manger sucré, se faire une petite douceur sans culpabiliser. N'hésitez pas à retrouver le plaisir du chocolat chaud ou de la confiture sur les tartines.

Mais si rien n'y fait, emmenez votre petit déjeuner avec vous : un fruit, un peu de pain avec une part de fromage ou un yaourt, et mangez-les en arrivant.