

Petits déjeuners

QUELQUES IDÉES !



Les aliments les plus intéressants à glisser dans son petit déjeuner :

Les fruits / les oeufs / Le lait / Le yoghourt nature / Le séré / Les oléagineux / Les céréales sans
sucre / L'avocat / Le pain complet / Le fromage frais / les jus de fruits pressés



On entend souvent que le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée, ceci n'est toutefois pas soutenu par des faits scientifiques.

Par contre, manger des repas complets 3 fois par jour diminue l'envie de grignoter

Un petit déjeuner bien composé permet de tenir une matinée bien chargée sans coup de fringale



Idée 1 :

**Yoghourt nature ou
séré avec une portion
de fruits, du muëсли
(sans sucre) avec du
miel ou de la compote
du fruits.**

*Pour apporter au
corps des protéines,
des glucides, des
vitamines, des fibres
et des acides gras
des bonne qualité.*



Idée 2 : une ou plus (*selon ta faim*) tartines de pain complet (*fibres*) avec du fromage frais (*calcium et protéines*) et un fruit (*fibres et vitamines*).

Dans les toasts que tu trouves emballés dans les supermarchés, il y a du sucre ajouté pour la conservation. Il est donc préférable d'avoir du pain frais.

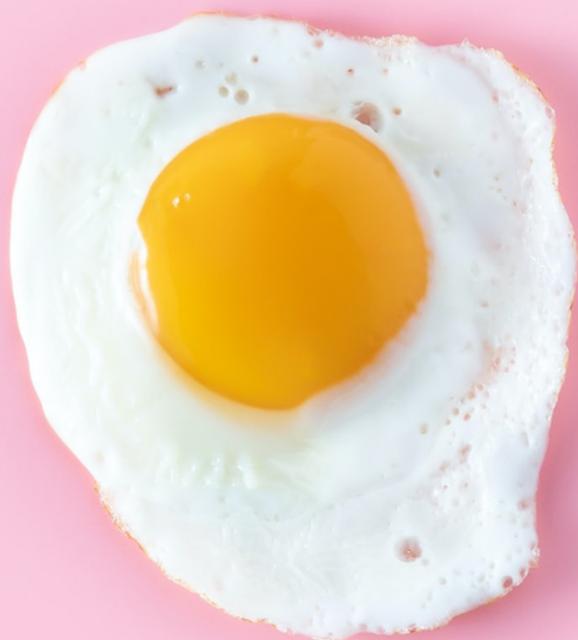


**Idée 3 : un smoothie avec
2 poignées de fruits
rouges congelés, 1/2
banane et 2 dl de lait
écrémé.**

**Plus tu manges de fruits différents, plus
tu auras de vitamines différentes dont
ton corps a besoin.**



**Idée 4 : un oeuf au plat/brouillé
avec une ou deux tranches de pain
complet et un fruit.**



**Pour avoir des protéines, des glucides
complexes, des fibres et des vitamines.**



- **Mélanger** : une banane écrasée, deux œufs, 2 cuillères à soupe de farine complète, 1 dl de lait et une cuillère à c. de poudre à lever
- **Faire cuire chaque pancake** durant 1 minute de chaque côté dans une poêle (à feu moyen)
- **Ajouter de la compote de pommes** au-dessus

Pour apporter des protéines, des fibres, des glucides complexes, des vitamines et des minéraux

Idée 5 : des pancakes à la banane !



Idée 6 : un smoothie bowl

- 2-3 poignées de fruits rouges congelés
- 1/2 banane congelée
- 2 dl de lait de coco
- 80 g de yaourt nature
- 50 g de flocons d'avoine
- Passer le tout au blender
- Garnir avec des graines de lin ou de courge et quelques fruits frais de saison

Pour apporter de protéines, de l'énergie, des fibres, des acides gras essentiels, des vitamines et des minéraux.





LES BOISSONS

Il est bien de boire le matin car notre corps n'a pas été hydraté durant la nuit.

Voici quelques idées :

- **un verre d'eau**
- **un jus d'orange pressé (1-2 oranges)**
- **un thé sans sucre**
- **un verre de lait demi-écrémé**
- **un thé sans sucre avec un peu de lait dedans**