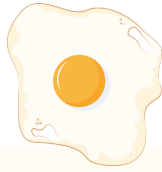


Bien composer le petit déjeuner

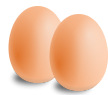


Protéines – 10 à 30 g

Indispensables! Elles sont rassasiantes et permettent d'éviter les envies de grignoter en matinée. Elles favorisent l'éveil et évitent les coups de barre. De plus, elles activent le métabolisme ce qui permet de brûler plus de calories et limiter le stockage des graisses.

10g de protéines sont apportés par

2 Oeufs



150 Kcal

2 tranches de jambon



80Kcal

2 yaourts nature



140 Kcal

100g de fromage frais



210 Kcal

80g de flocons d'avoine



300 Kcal

100g de Skyr



70 Kcal

2 càs de beurre de cacahuètes



190 Kcal

25 amandes



170 Kcal



Glucides – 30 à 50g

Ils représentent notre principal carburant qui permet d'avoir de l'énergie toute la matinée et donc d'éviter les coups de fatigue. Les glucides alimentent le cerveau et favorisent la productivité et la concentration.

30g de glucides sont apportés par

2 barres TA Nutrition



160 Kcal

2 tranches de pain complet



120 Kcal

50g de flocons d'avoine



190 Kcal

2 pancakes



200 Kcal



On évite les aliments à IG élevé

Je recommande de limiter les aliments à index glycémique élevé. Ils entraînent des hypoglycémies en matinée et donc des coups de fatigue, des envies de grignoter et des troubles de la concentration.



Jus industriels



Chocolat sucré



Biscuits sucrés



Pâte à tartiner



Céréales sucrées



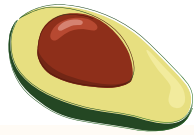
Viennoiseries



Pain blanc/de mie



Gâteaux sucrés



Lipides

Le petit déjeuner est un repas adapté pour consommer des matières grasses. L'astuce, c'est de privilégier les bonnes graisses !



Fruits oléagineux

Avocat

Saumon

Graines



Charcuterie

Fromage gras

Viennoiseries

Beurre



Fruits entiers

Un fruit entier au petit déjeuner ou plus tard dans la matinée vous apportera des vitamines et des fibres. Attention, le jus ou la compote n'auront pas le même impact santé. Ils favoriseront les coups de barre, les envies de grignoter et la prise de poids.

1 Pomme



70 Kcal

1 banane



90 Kcal

1 kiwi



60 Kcal

1 orange



70 Kcal



N'oubliez pas de vous hydrater car après votre nuit, votre corps est déshydraté. C'est essentiel pour votre confort digestif et vos performances physiques et intellectuelles. On évite les boissons sucrées et de sucrer les boissons chaudes !