



Astuces pour les cas particuliers

Pour les pressés et les postés

Pas de sensation de faim le matin, trop pressés, réveil trop matinal ou travail en horaires décalés, vous êtes nombreux à sauter le petit-déjeuner! Je vous donne mes astuces.



Un repas léger avant le coucher pour ressentir une sensation de faim au réveil.



De l'eau au lever pour activer la faim.



Préparer le petit-déjeuner et la table la veille.



Prendre le petit-déjeuner en fractionné sur la matinée. Le plus important, ne jamais rester plus de 4 heures sans rien avaler.



Pour ceux qui se réveillent très tôt. Il est normal de ne pas avoir faim au réveil. Avalez un petit quelque chose rapide et non sucré. Vous prendrez un petit-déjeuner plus complet plus tard dans la matinée.

Les encas rapides à emporter

Oeufs durs



Barres céréales
TA Nutrition



Amandes



Sandwich



Fruits



Biscuits industriels
bien choisis



Pour 50g soit 4 biscuits

Protéines

Minimum 4g

Dont sucres

Moins de 8g

Fibres

Minimum 3g





Pour les sportifs

Il est recommandé de pratiquer une activité sportive le matin. Je vous donne mes astuces pour adapter votre petit-déjeuner.



Le petit-déjeuner doit être pris au moins 2 heures avant pour éviter l'inconfort digestif pendant votre séance. De plus, la digestion consomme de l'énergie. On est plus performant le ventre vide.



Bien s'hydrater avant, pendant et après votre séance pour compenser les pertes hydriques et minérales. Boire pendant l'exercice permet de mobiliser plus d'énergie et brûler plus de calories.



Le petit-déjeuner ou la collation pris après la séance doivent apporter des protéines car c'est une phase de récupération musculaire. Elles permettent de réparer et développer les muscles. Pensez aussi aux glucides pour refaire le plein d'énergie.

Pour les accros au végétal

Végétaliens, végétariens, flexitariens, intolérants au lactose. Vous êtes nombreux à limiter la consommation d'aliments d'origine animale. Voici des alternatives :

Pour remplacer le lait



Yaourt soja peu sucré



Boissons végétales
Sans sucre ajouté

- Amande
- Riz
- Noisette
- Avoine
- Châtaigne
- Épeautre

Sans lactose
Peu calorique
Digeste

Riche en protéines



Spiruline
65g de protéines/100g



Graines de chia
17g de protéines/100g



Flocons d'épeautre
15g de protéines/100g



Son d'avoine
13g de protéines/100g