

Des astuces au petit déjeuner



- Congelez des baguettes de pain le week-end et sortez-en une chaque soir pour avoir du pain frais au petit déjeuner ;
- Savez-vous que le beurre peut rester sorti du frigo la nuit s'il ne fait pas trop chaud et s'il est conservé dans un beurrier ? Ainsi, votre pain sera plus facile à tartiner le matin...
- Problème de digestion ? Constipation ? Un grand verre d'eau ou de jus de fruit bien frais « à jeun » peut faciliter votre transit intestinal.

→ Vous n'avez pas le temps de prendre un petit déjeuner ?

- Mettez le réveil ¼ heure plus tôt.
- Préparez la table du petit déjeuner la veille, ainsi que les vêtements et cartables des enfants.
- Emportez un petit déjeuner « nomade » : un yaourt à boire, un fruit et une barre de céréales, que vous avalerez sur le trajet du travail ou en arrivant au bureau.

→ Vous n'avez pas faim le matin ?

- Préparez-vous avant de passer à table.
- Evitez les dîners trop copieux la veille.
- Ne dînez pas trop tard le soir.
- Préparez une table appétissante : l'appétit vient en mangeant !
- Emportez un laitage, un fruit et une barre de céréales que vous mangerez dans la matinée.

→ Et pourquoi pas un brunch le weekend ?

Quand on fait la grasse matinée le weekend ou pendant les vacances, on n'a pas toujours envie d'enchaîner le petit déjeuner et le déjeuner. Le brunch permet de combiner ces 2 repas et de passer un moment convivial en famille ou entre amis. L'idéal est de tout préparer la veille et de présenter les aliments sous forme de buffet afin que les convives se servent eux-mêmes.



Comment équilibrer le petit déjeuner ?



Pourquoi prendre un petit déjeuner ?

Comment composer le petit déjeuner ?

Des idées pour des petits déjeuners variés et équilibrés

Des astuces au petit déjeuner



Comment équilibrer le petit déjeuner ?

→ Pourquoi prendre un petit déjeuner ?



Le petit déjeuner est souvent négligé par manque d'envie, de temps ou d'idées pratiques. Et il n'est pas facile de changer ses habitudes...

Pourtant, **le petit déjeuner est un repas important** car il nous apporte l'énergie indispensable au réveil. Il est aussi source de vitamines, de calcium... En bref, il est indispensable pour équilibrer notre alimentation sur la journée. Par ailleurs, **un petit déjeuner permet d'éviter les fringales et le grignotage** en fin de matinée.

→ Comment composer le petit déjeuner ?

Un petit déjeuner équilibré se compose en théorie d' :

- **un produit céréalier** : pain ou céréales. Préférez-les « complets » car leurs fibres vous éviteront d'avoir faim à 11h !
- **un produit laitier** : lait, yaourt, fromage blanc, fromage
- **un fruit** : un fruit entier, une compote, un jus de fruits 100% pur jus sans sucres ajoutés. De préférence un agrume, plus riche en vitamine C.
- **une boisson** : eau, thé, café. Indispensable pour réhydrater votre organisme après une nuit de sommeil.

De temps à autre, vous pouvez vous accorder un petit plaisir et remplacer le pain ou les céréales par une viennoiserie (pain au chocolat, croissant). Mais attention à ne pas en faire une habitude ! Contrairement aux idées reçues, le pain ne fait pas grossir et reste moins gras qu'une brioche.

→ Des idées pour des petits déjeuners variés et équilibrés :

Les petits déjeuners se suivent mais ne se ressemblent pas. Inutile de faire rimer petit déjeuner avec lassitude, vous pouvez changer de petit déjeuner tous les matins.

Version sucrée, version salée : il y en a pour tous les goûts et tous les appétits. N'hésitez pas à varier vos menus et à vous faire plaisir !

Version sucrée

Version salée

Lundi	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 thé ou 1 café ■ tranches de pain complet beurrées <i>(nombre de tranches en fonction de l'appétit)</i> ■ 1 yaourt ■ 1 jus d'agrumes 100% pur jus 		Lundi	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 thé ou 1 café ■ 1 œuf à la coque avec des « mouillettes » ■ fromage de chèvre sur une tranche de pain ■ 1 fruit de saison
Mardi	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 thé ou 1 café ■ 1 bol de céréales de type muesli avec du lait ■ 1 compote <i>(pomme, poire, banane... selon la saison)</i> 		Mardi	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 thé ou 1 café ■ toasts tartinés ■ 1 omelette aux poivrons et aux tomates ■ 1 yaourt à boire
Mercredi	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 chocolat chaud ■ biscottes tartinées avec du beurre ou de la confiture <i>(en fonction de l'appétit)</i> ■ 2 petits suisses parfumés à la cannelle et agrémentés de morceaux de banane 		Mercredi	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 thé ou 1 café ■ tranches de pain de seigle tartinées ■ 1 tranche de jambon blanc ou de blanc de poulet ■ 1 morceau d'emmental
Jeudi	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 thé ou 1 café au lait ■ 1 orange ■ tranches de pain aux céréales avec du miel <i>(en fonction de l'appétit)</i> 		Jeudi	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 thé ou 1 café ■ tranches de pain de campagne tartinées ■ 1 tranche de jambon cru ■ 1 part de brie ■ 1 jus 100% pur jus sans sucre ajouté
Vendredi	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 thé ou 1 café ■ 1 bol de céréales avec du fromage blanc ■ salade de fruits 		Vendredi	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 thé ou 1 café ■ tranches de pain de mie complet tartinées ■ 1 part de fromage frais ■ 2 clémentines
Samedi	 <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 grand verre de lait ■ tranches de pain de mie complet avec de la pâte à tartiner <i>(en fonction de l'appétit)</i> ■ 1 kiwi 		Samedi	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 thé ou 1 café ■ 1 œuf brouillé et une tranche de bacon ■ tranche de baguette tartinée ■ 1/2 pamplemousse
Dimanche	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 thé ou 1 café ■ 1 pain au chocolat ■ 1 riz au lait ■ 1/2 pamplemousse 		Dimanche	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 thé ou 1 café ■ toasts mozzarella / tomates ■ 1 croissant ■ 1 verre de jus de raisin

