



Un bon petit déjeuner

Les produits céréaliers : pain, biscottes, céréales.

Ils vont apporter des sucres lents, c'est à dire de l'énergie qui sera utilisée lentement tout au long de la matinée jusqu'au repas suivant. Ils permettent de ne pas avoir faim. Enfin, ils ont un rôle de carburant pour les activités physiques mais permettent aussi de ne pas être fatigué. Ils apportent aussi des vitamines du groupe B.

Les produits laitiers : lait, yaourt, fromage blanc, petits suisses, fromage.

Ils vont apporter du calcium pour les os, leur construction et leur consolidation, des protéines pour la construction de nos cellules mais aussi des vitamines A et D, nécessaires aussi pour nos os.

Fruits, jus de fruits et compotes.

Riches en vitamines C, sels minéraux et vitamines B, ils vont nous permettre d'être moins fatigué et de lutter contre les maux de l'hiver comme le rhume par exemple.

Riche en fibres, ils permettent aussi d'avoir un bon transit intestinal.

Une boisson : eau, jus de fruits 100 % pur jus, tisane, lait.

Le corps contient 80 % d'eau et a besoin régulièrement d'être réhydraté.

Produits sucrés : confiture, miel, sucre, chocolat.

On les appelle les aliments plaisir, ils vont permettre de nous donner un petit coup de fouet dès le matin au réveil.



Brioche légères

Ingrédients

150 g de farine, Pépites de chocolat ou 150 g de chocolat en tablette
120 g de yaourt grec (ou skyr ou fromage blanc), 1 c. à s. d'extrait de vanille
1/2 sachet de levure chimique, 1 jaune d'œuf
+ éventuellement 1/2 banane (facultatif)

Préparation

Dans une assiette creuse, déposez une demi-banane que vous réduisez en purée avec une fourchette. Versez par-dessus les 120 g de yaourt grec, la farine, la levure et l'extrait de vanille. Si vos pépites de chocolat sont déjà préparées, versez-les également. Sinon, coupez votre tablette en morceau à la main puis à l'aide d'un hachoir ou d'un gros couteau, réduisez-les en pépites. Ajoutez-les ensuite à la préparation et mélangez le tout. Pétrissez la pâte obtenue dans vos mains et divisez-la ensuite en 4 petites boules.

Déposez ces boules sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé. Badigeonnez-les de jaune d'œuf à l'aide d'un pinceau. Puis réalisez une petite entaille sur le dessus de chaque brioche pour une meilleure cuisson. Placez-les enfin au four chaud (180°C) pendant 15 à 20 minutes. Surveillez la cuisson, l'objectif est qu'elles soient bien dorées !

Oeufs brouillés à la tomate

Ingrédients

2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre, deux oignons, 6 tomates, 8 œufs

Recette

Faites revenir les oignons émincés dans l'huile, et ajoutez les tomates coupées en tranches. Laissez cuire à feu doux, pendant 3 minutes. Cassez vite les oeufs dans la poêle, et mélangez bien. Salez et poivrez. Laissez encore 3 min à feu doux, et glissez délicatement les oeufs brouillés sur un plat de service.



Pancakes aux fruits

Ingrédients

350 gr de farine, 400 ml de lait, 4 œufs, 400 gr de fruits, 80 gr de miel,
2 sachets de levure chimique

Recette

Dans un saladier, verser la farine. Ajouter la levure chimique, mélanger.
Faire un puits au centre de la farine, y casser les œufs, puis verser le miel et
progressivement, le lait,
en mélangeant avec un fouet. Ajouter les fruits et mélanger.

Dans une poêle chaude, légèrement graissée avec de l'huile,
verser la valeur d'une louche de pâte.
Des petites bulles vont apparaître. Lorsqu'il n'y en a plus, retourner le pancake et
le laisser cuire encore 2 à 3 minutes.

Jus de betterave, carotte et orange

Ingrédients

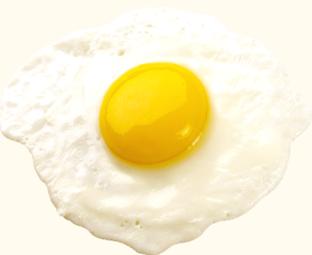
Betteraves cuites : 2, Carottes : 4, Oranges : 4

Recette

Je lave les carottes, je les épluche et les coupe en petits morceaux.
J'épluche les betteraves et les coupe en petits morceaux également.
Je presse les orange. Je fais attention à bien enlever les pépins.
Je mets le tout dans un mixeur et je mixe jusqu'à obtention d'un jus épais.

*Détoxifiez votre organisme dès le matin avec de la betterave dans votre jus !
De la carotte pour la bonne mine et de l'orange pour les vitamines !*





Les bienfaits du petit déjeuner

Petit déjeuner et santé

Un bon petit déjeuner permet d'apporter des éléments nutritifs intéressants pour notre santé (protéines, sels minéraux, oligo-éléments, vitamines, fibres).

En cas d'absence de petit déjeuner, lors de la fringale de 11h, on a souvent tendance à satisfaire notre faim par la prise d'une collation pas toujours très équilibrée (viennoiserie, biscuits, barre céréales...), ne permettant pas de compenser le manque de nutriments de qualité du petit déjeuner. Ainsi, les personnes prenant un petit déjeuner ont un meilleur bilan nutritionnel que ceux n'en prenant pas.

Petit déjeuner et prise alimentaire

La prise de petit déjeuner permet également de mieux répartir ses apports alimentaires sur la journée. Ainsi, en prenant un petit déjeuner, les apports alimentaires de la fin de journée sont diminués (repas de midi et du soir) ce qui est plus judicieux car nos dépenses énergétiques sont moins importantes en fin de journée puisque l'on va se coucher.

Petit déjeuner et perte de poids ?

Des études d'observation ont permis de constater que les enfants qui prennent un petit déjeuner ont un indice de masse corporelle inférieur à ceux qui n'en prennent pas. On ne peut cependant pas en conclure que prendre un petit déjeuner fait maigrir tant que des études cliniques sur ce sujet n'auront pas été faites.

Petit déjeuner ou jeun prolongé

Même en l'absence de collation durant la matinée, en ne mangeant rien jusqu'au repas de midi notre santé peut être altérée. En effet, en faisant un jeûne prolongé (entre le dîner du soir et le déjeuner du lendemain midi), il est possible de faire une hypoglycémie, voire un malaise. Pour certains, cela peut se manifester par des maux de tête, une sensation de faiblesse dans les jambes, un défaut de concentration...

