

Je compose un Pti'Déj.

Après être resté toute une nuit à jeun, le corps a besoin de recharger ses batteries. Le petit déjeuner permet d'alimenter en énergie les muscles et le cerveau pour réaliser les tâches quotidiennes, qu'elles soient mentales ou physiques. Pour démarrer correctement la journée, qu'on parte au travail ou qu'on aille à l'école il est donc important de soigner ce premier repas et d'y consacrer un peu de temps.

Un produit laitier..... Du lait (chaud ou froid), un yaourt, un fromage blanc ou encore, pourquoi pas, une part de fromage

Une boisson..... Si vous n'avez pas pris de lait, café, thé ou jus, pensez à boire de l'eau pour bien vous hydrater !



Un produit céréalier..... Du pain (complet idéalement) ou des céréales (les moins sucrées de préférence). Les viennoiseries (croissant, brioche, pain au chocolat...) ne sont pas des produits céréaliers, mais des produits industriels, gras et sucrés à ne consommer qu'occasionnellement.

Un fruit : Kiwi, orange, banane, pêche, pomme ... à chaque saison votre préférence. En compote sans sucre ajouté, en jus pressé ou en 100 % pur jus (1 petit verre maximum), à vous de choisir.

Mes astuces de diététicienne :

- ✚ Préparer la table du petit déjeuner la veille au soir
- ✚ Se lever 20 minutes plus tôt pour avoir le temps de manger calmement
- ✚ Pour se faire plaisir ajouter un peu de produits sucrés (miel, confiture...) et de matière grasse sur vos tartines (beurre, pâte à tartiner...)
- ✚ Préparer une petite collation à manger sur le chemin de l'école, (biscuits secs ou barre de céréales, yaourt à boire ou fruit).
- ✚ Varier souvent, tester, innover ... en faire une surprise, un plaisir.

