

LE PETIT DÉJEUNER

Est ce obligatoire ?

Non, un petit déjeuner n'est pas obligatoire SI le corps ne le réclame pas. Il doit s'inclure dans vos besoins journaliers, du coup si vous n'en prenez pas il faut alors manger suffisamment aux repas principaux afin de donner au corps sur un temps plus réduit ce dont il a besoin pour bien fonctionner.

Quels aliments sont conseillés ?

Votre petit déjeuner doit être composé de :

- **Une boisson**

Au choix : café, thé, infusion, eau. Sans sucre c'est mieux, au pire sinon mettre miel ou sirop d'agave avec pour objectif de l'arrêter à long terme.

- **Une protéine :**

Elles favorisent la satiété : produit laitier (lait, fromage blanc, yaourt, skyr, petits suisses..) fromage, jambon blanc, blanc de poulet, œuf, saumon fumé...

- **Un glucide soit une céréale COMPLÈTE :**

Il contient des fibres donc favorise la satiété : pain au blé complet, de seigle, pain nordique, pain d'épeautre, flocons d'avoine...ou bien la farine dans les gâteaux : T 80 à T 110 pour celle de blé semi complète, T 150 si complète, farine de sarrasin, farine de légumineuses..

- **Des lipides (graisses) :**

Beurre ou margarine, on les retrouve aussi dans les oléagineux (amandes, noisettes..) bruts ou en purée. Les protéines en contiennent aussi (le gras de l'œuf, le gras de votre produit laitier si pas 0%) ..

