

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 manger :

Votre petit déjeuner doit être composé de :

- une boisson au choix : café, thé, infusion, eau

- 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 : contient des fibres donc favorise la satiété : pain au blé complet, de seigle, pain nordique, pain d'épeautre, flocons d'avoine....

- des lipides (graisses) : du beurre ou de la margarine, on les retrouve aussi dans les oléagineux, les protéines salées en contiennent aussi.

- un fruit : sous la forme que vous souhaitez : entier, avec sa peau suivant la tolérance de votre intestin, fruits secs, compote ou bien confiture. Choisissez une forme mais ne pas les cumuler : donc pas de fruit entier si vous prenez de la confiture ou des fruits séchés dans les céréales ; pas de compote si vous prenez un fruit frais ou séché... Si vous avez des problèmes réguliers de ballonnements ou digestion difficile, tournez vous plutôt vers des fruits cuits si vous les mélangez à votre petit déjeuner.

