

Nutrition – Santé

Le mensuel de Vercors Restauration

N° 12 – novembre 2007

Le petit déjeuner

Un repas à part entière



Pour qui ? Le petit déjeuner est un repas à part entière à tous les âges.

A noter que le besoin énergétique ne diminue pas obligatoirement avec l'âge, et qu'il ne faut pas se laisser aller à diminuer les rations alimentaires au risque d'être confronté à la dénutrition. Si vous avez toujours pris le petit déjeuner, continuez, il n'y a pas de raison d'arrêter ! Mais si vous n'en avez jamais pris par manque d'appétit, rien ne vous empêche de faire une collation dans le milieu de la matinée en privilégiant yaourts, fromages et fruits.

Pourquoi ? "Sauter" le petit déjeuner, c'est imposer à votre organisme un jeûne de plus de 12 heures (du dîner de la veille au repas du midi). Le matin, il faut refaire le plein d'énergie pour éviter le petit « coup de pompe » de 11 heures.

Quelle est la formule d'un petit déjeuner réussi ?

4 aliments sont indispensables pour bien démarrer la journée.



Un laitage pour l'apport en calcium, indispensable à la bonne minéralisation de vos os

- Du lait chaud ou froid, nature ou aromatisé avec de la poudre de cacao ou de la chicorée.
- Yaourt, petit suisse ou du fromage blanc.
- Du fromage.



Un produit céréalier pour faire le plein d'énergie

Des tartines de pain ou des biscottes avec du beurre, de la confiture ou du miel.

Réserver les viennoiseries, les gâteaux ou biscuits fourrés pour les petits déjeuners des week-ends ou pour occasions particulières.



Un fruit ou un jus de fruit, source de vitamine C, indispensable à la vitalité, et de fibres nécessaires au bon fonctionnement de votre transit intestinal

- Un fruit frais : orange, kiwi, fraise, pomme, poire, raisin...
- Un fruit pressé ou un demi-verre de jus de fruits sans sucre ajouté.
- Une compote de fruit sans sucre ajouté.



Une boisson pour réhydrater votre corps

Si vous n'avez pas pris de lait ou de jus de fruits, il est important que vous buviez un verre d'eau, un café ou du thé.

