

Assiette santé Déjeuner

Protéine

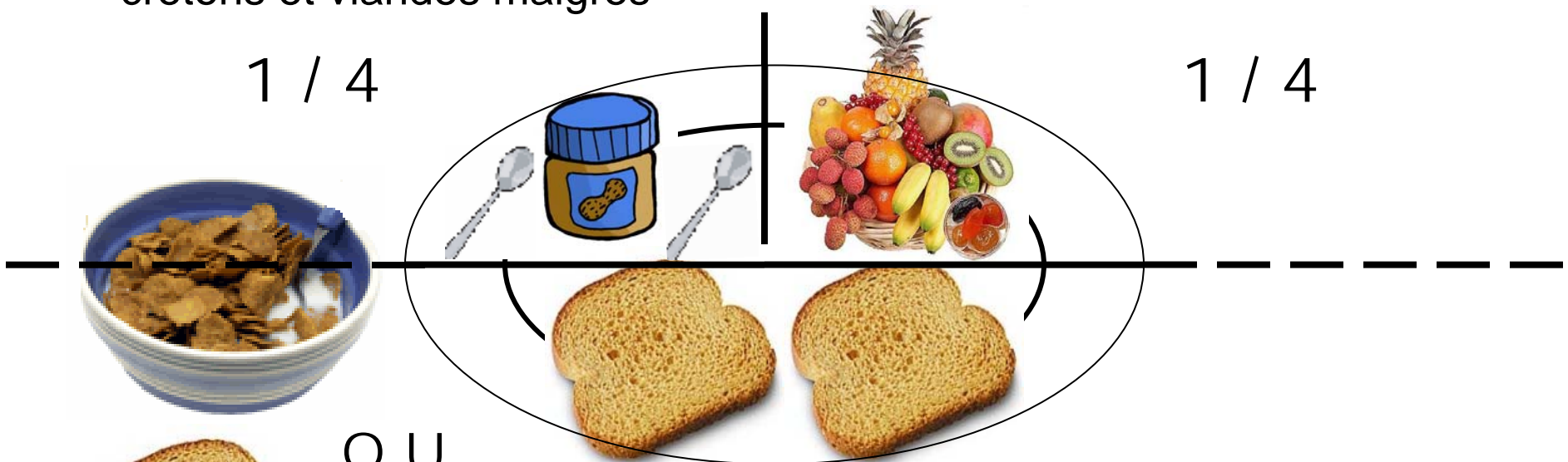
Oeuf, fromage, lait, yogourt, boisson de soya, noix, beurre d'arachides et d'autres noix, cretons et viandes maigres

1 / 4

Fruit

Fruit entier ou en morceaux, compote ou jus de fruits sans sucre ajouté

1 / 4



O U

Produits céréaliers à grains entiers

Pain, céréales à déjeuner, bagel, gruau, crème de blé, son d'avoine, muffin maison

1 / 2

Pourquoi est-ce important de prendre un déjeuner?

Son nom l'indique très bien : le **dé-jeûner** est un repas très important, car il permet d'arrêter le jeûne qui se passe durant la nuit.

Manger le matin nous permet de refaire nos réserves d'énergie. Si le jeûne se prolonge, le corps puisera dans ses propres réserves pour nous permettre de faire nos activités normalement ce qui n'est pas souhaitable. Toutefois, la faim se fera vite ressentir en milieu de matinée, et trop souvent, se sont des aliments peu nutritifs que nous avons sous la main et que nous mangeons.

Pour ceux qui pensent sauver des calories en omettant le déjeuner, sachez que vous pouvez manger davantage de calories en grignotant durant l'avant-midi que de prendre un petit déjeuner complet. De plus, étant donné que le déjeuner est le premier repas de la journée, nous avons tout le temps nécessaire pour brûler ces calories!

Pour ceux qui n'ont pas faim, sachez que le fait de reconditionner le corps à manger le matin est possible! Il suffit simplement de commencer dès maintenant!

Des exemples de déjeuner

- 2 rôties pain de blé, 3 c. à table de beurre d'arachides, ½ tasse de jus de fruits non sucré.
- Une rôtie de pain d'avoine avec confiture non sucrée, 1 bol de céréales riches en fibres avec 1 tasse de lait 1% m.g., orange, un café.
- Un petit bagel multigrains, confiture non sucrée et margarine non-hydrogénée, 50 g de fromage cheddar partiellement écrémé, banane.
- ¾ tasse de gruau préparé avec ½ tasse de lait, 1 rôtie au blé, 1 à 2 c. à table de beurre d'amandes, raisins frais.
- 1 oeuf, 20 g de fromage partiellement écrémé, 2 rôties à grains entiers, pomme.

Pressé? Vous avez quand même le temps de déjeuner!
Il suffit d'y penser!

- 1 petit yogourt, ½ tasse de fruits variés, 30 g de céréales à déjeuner riches en fibres, un petit muffin maison aux noix et à l'avoine.
- ½ tasse de fromage cottage, ½ tasse de salade de fruits, 1 petit bagel de blé entier
- Smoothie : (½ tasse de lait, 1 petit yogourt, fraises) : au mélangeur, un gros muffin maison qui peut être consommé plus tard si l'appétit n'y est plus!