

Le petit-déjeuner

Composer son petit-déjeuner afin d'avoir tous les nutriments essentiels pour commencer la journée plein d'énergie !

Pour composer un petit-déjeuner équilibré, je peux choisir les aliments suivants

Quel aliment	Pourquoi	Exemples	Je limite
1 boisson	Hydrater l'organisme et éliminer les déchets	Eau, tisane, thé	L'ajout de sucre sous toute ses formes: en morceau, en sirop
1 produit céréalier	Source de glucides: principal apport d'énergie	Baguette, pain complet (il apporte plus de fibres), pain aux céréales, biscottes, céréales	Les céréales très sucrées, transformées (fourrées, soufflées).
1 produit laitier	Source de calcium, essentiel à la croissance pour une minéralisation optimale des os et des dents	Yaourt nature, aux fruits, à boire, fromage blanc, fromage à la coupe	
1 fruit	Source de vitamine C anti-oxydante, contient des fibres et des glucides	Cru (pour un apport maximal en vitamine C) ou cuit, compote sans sucre ajouté	Les compotes avec sucre ajouté
Extras	Pour mettre un peu de peps dans le petit-déjeuner !	Beurre, margarine, confiture, miel, pâte à tartiner, jambon, œuf	Jus de fruits: contiennent beaucoup de sucre, pas de fibres, le fruit perd sa vitamine C. Confitures: les confitures "extra" sont celles qui contiennent le plus de fruits (minimum 45%). Pâtes à tartiner: très sucrées, contiennent parfois de l'huile de palme et peu de noisettes. Il est important de lire les étiquettes et de privilégier celles dont les noisettes sont présentes en grande quantité (plus de 40%), et où l'huile de palme est remplacée par de l'huile de colza par exemple.

L'importance du plaisir

Les aliments "à limiter" peuvent être consommés de manière occasionnelle pour garder une notion de plaisir. L'équilibre alimentaire se fait sur une journée complète et aucun aliment n'est interdit !