



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

GRAND EST

10 conseils prévention

POUR UN PETIT-DÉJEUNER SANTÉ



POURQUOI PRENDRE UN PETIT DÉJEUNER ?

- Pour de **MEILLEURES PERFORMANCES PHYSIQUES ET INTELLECTUELLES** dans la matinée. Le petit-déjeuner réveille votre organisme et apporte 20 % de vos besoins d'énergie journalier.
- Pour **PARTAGER UN REPAS AVEC VOS PROCHES**, dans le plaisir, la douceur et la convivialité.
- Il **DIMINUE LA SENSATION DE FAIM ET LIMITE LES GRIGNOTAGES** dans la matinée. Il permet en effet une meilleure répartition des prises alimentaires et un rythme de vie plus sain.
- La prise d'un petit déjeuner pourrait diminuer **LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES OU LE DIABÈTE DE TYPE 2**.

SI JE N'AI PAS LE TEMPS, QUE FAIRE ?

- **PENSEZ À PRÉPARER LA TABLE DE PETIT DÉJEUNER LA VEILLE**, pour gagner du temps le matin et mieux profiter de ce moment.
- **VOUS POUVEZ AUSSI VOUS LEVER 15 MINUTES PLUS TÔT**, pour avoir le temps de prendre un véritable petit déjeuner.
- Ou **PRÉPAREZ UN PETIT DÉJEUNER QUI SOIT TRANSPORTABLE** (barres de céréales faites maison, biscuits secs, yaourt à boire, brique de jus de fruits...) et consommez-le sur le trajet.

SI JE N'AI PAS FAIM, QUE FAIRE ?

- **REPENSEZ À VOTRE DINER D'HIER**, il était peut-être trop lourd, il faut dans ce cas essayer de l'alléger pour avoir plus faim au réveil.
- **VOUS POUVEZ BOIRE UN VERRE D'EAU OU VOUS PRÉPARER DES TARTINES GRILLÉES AU RÉVEIL** pour vous ouvrir l'appétit et prendre le petit déjeuner un peu plus tard.
- **EMPORTEZ UN PETIT DÉJEUNER** que vous mangerez plus tard quand vous avez faim.

PETIT-DÉJEUNER : LA COMPO IDÉALE

- **1 SOURCE DE GLUCIDES COMPLEXES** : pain complet ou aux céréales, biscottes, céréales petit déjeuner (à limiter car riche en sucres et graisses), accompagnée de beurre, fromage...
- **1 LAITAGE** : yaourt, fromage blanc, lait, fromage...
- **DES FRUITS FRAIS** : compote, smoothie...
- **UNE BOISSON** : thé, café, chocolat chaud



#RDVnutrition