

Les fiches pratiques de la Maison

N° 13

« Le petit déjeuner »



Maison de la Nutrition et du Diabète

24, rue de la Donelière 35000 Rennes

Tél : 02 99 41 83 78 – Mail : administration@mnd35.fr

www.mnd35.fr

Le petit déjeuner, pourquoi ?

- Au cours de la nuit, les réserves énergétiques (glucides et lipides) continuent d'être consommées. Ce phénomène s'appelle le jeûne nocturne. Le petit déjeuner est alors indispensable pour restituer ces réserves.
- Il permet d'être dans des conditions physiques et mentales optimales tout en mettant de bonne humeur.
- Il permet un moment de partage et de convivialité...

De quoi doit-il être composé ?

- D'un aliment « **bleu** » : produit laitier : lait, fromage, fromage blanc, yaourt...
- D'un aliment « **orange** » : un produit céréalier : biscotte, pain, céréales du petit déjeuner...
- D'un aliment « **vert clair** » : un fruit frais : orange, pomme, compote, jus...
- D'un aliment « **rose*** » : produits sucrés : confiture, pâte à tartiner, miel....
- ou « **jaune*** » : beurre

* => *petit plaisir (facultatif)*



Quelques idées de petits déjeuners équilibrés !

- ◇ Un bol de café **sucré**
+ 2 tranches de **pain** de campagne avec un petit peu de **beurre**
+ 1 **Yaourt**
+ 1 fruit frais
- ◇ 1 thé
+ 1 **Muesli** maison
+ 1 **fromage blanc** (dans lequel on pourra y incorporer le muesli)
+ 1 **compote** de fruit
- ◇ 1 **jus** de fruit
+ 1 petite tranche de **pain** avec du **fromage**
+ 1 **biscotte** avec de la **confiture**

Muesli « maison »

Pour 1 portion :

- ◇ 50 à 60 g de **céréales** (flocons d'avoine et/ou pétales de maïs, blé sans sucre)
- ◇ 20 g de **fruits secs** (raisins secs, abricots, pruneaux...)
- ◇ 20 g de **fruits à coques** (amandes, noix, noisettes)
- ◇ 10 g de pépites de chocolat
- ◇ Quelques morceaux de fruits de saison
- ◇ Quelques épices ou un spéculoos émietté...

Les céréales apportent :

- des glucides complexes pour avoir de l'énergie toute la journée !
- des vitamines du groupe B...sans oublier les fibres pour le transit.

Les fruits secs sont riches en minéraux, fibres et glucides simples.

Les Fruits à coques sont riches en calcium et graisses d'origine végétale (oméga 6). Leurs lipides sont de très bonne qualité et permettent une protection vasculaire.

Ce muesli peut être associé à :

- ◇ 1 coupe de fromage blanc
- ou*
- ◇ ½ bol de lait de vache, chèvre, avoine, amande...
- ou*
- ◇ 1 yaourt au lait de chèvre, lait de brebis...nature ou aromatisé



Les boissons végétales, pour changer ?

Leurs avantages : Elles sont pauvres en cholestérol et sont parfois mieux tolérées que le lait de vache...

Toutefois, il faut faire attention, les boissons végétales ne contiennent pas autant de calcium que les laits d'origine animale.

Jus de fruits, pour vous mettre au jus ...

Le Jus sans sucre ajouté

Il est fabriqué à partir de fruits frais mûrs, sans ajout de sucre. Dans le cas inverse, la mention « sucré » sera précisée. Du jus de citron, de la pulpe, des vitamines et minéraux peuvent également être ajoutés. Aucun additif n'est autorisé.

A base de jus concentré

Du jus de fruit pressé est également utilisé en tant que matière première. Cependant, 80% de son eau d'origine est éliminée, permettant une meilleure conservation. L'eau sera restituée lors du conditionnement. Il est désigné sous la mention « à base de concentré... ».

Attention du sucre peut y être ajouté (à vérifier) !

Nectar

Malgré son nom attirant, sa composition n'est pas la plus saine pour votre organisme. Obtenu à partir de jus ou de purée de fruits, il est supplémenté d'eau sucrée. Cette boisson peut ainsi contenir jusqu'à 20% de sucre ajouté ! La réglementation impose que la teneur en fruit soit précisée après la dénomination « nectar de fruits »

