



Petit déjeuner

Le petit déjeuner permet d'avoir l'énergie nécessaire pour te sentir en forme pendant toute la matinée.

Pour tenir la route tu as besoin de boire et de manger pour faire le plein de « carburant ». Ton petit déjeuner pourra se composer de plusieurs aliments.

Dans l'idéal, il comprendra un féculent associé à un produit laitier et/ou un fruit.

Pense à boire de l'eau (ou une tisane) pour bien t'hydrater.

Attention ! Les jus de fruits industriels, contrairement aux idées reçues, contiennent peu de vitamines. De plus l'absence de fibres ne les rend pas suffisamment rassasiantes.

Il est plus intéressant de consommer un fruit entier ou une compote « sans sucre ajouté » voir un smoothie maison (fruit mixé, avec ou sans lait).

Il n'est pas nécessaire de consommer des boissons énergétiques ou énergisantes qui sont trop riches en sucre et en éléments excitants (caféine, guarana...).

L'eau est la seule boisson recommandée.

Quelques idées :

- Le « vite fait » : verre d'eau / banane / yaourt ou fromage blanc.
- Le « classique » : verre de lait / pain beurré / compote sans sucre ajouté.
- Le « salé » : thé sans théine ou tisane / pain + fromage / fruit.
- L'« anglais » : thé sans théine ou tisane / œufs brouillés / pain grillé
- Le « moderne » : bol de lait ou yaourt / muesli* / fruit frais.

* le muesli est composé de flocons d'avoine. On peut ajouter des fruits secs ou frais en morceaux. Choisis le avec le moins de sucre possible (max 15g/100g)



Attention ! les céréales soufflées, fourrées, chocolatées... sont très sucrées et peu rassasiantes. Elles ne t'aideront pas à tenir le coup jusqu'au repas du midi !

Si tu n'as pas faim en te levant tu peux emporter une collation à prendre en route.

Exemple : Fruit et yaourt à boire (ou briquette de lait) ou Petit sandwich avec fromage ou Chocolat et fruit (ou briquette de jus de fruit)



Goûter

Il permet de reprendre de l'énergie et de patienter jusqu'au repas du soir.

Un seul goûter est nécessaire et suffisant.

Pour se sentir bien quand on bouge, il est important de bien s'hydrater.

Pense donc à apporter une bouteille d'eau pour pouvoir boire tout au long de la journée.



Quelques idées menus avec des produits pratiques à emporter :

- Eau + pain avec du chocolat + un fruit
- Eau + pain avec du fromage + une compote sans sucre ajouté
- Eau + banane + yaourt à boire
- Eau + poignée de fruits secs : amandes ou noisettes avec abricots, dattes, pruneaux...
- Eau + gâteau au yaourt maison + briquette de lait



Attention ! Les produits industriels tels que les viennoiseries, croissants, brioches, pains au lait, paquets de biscuits, pain de mie... contiennent des additifs.

De plus, leur haute teneur en sucre et/ou leur texture molle nous incitent à en manger davantage...

Ils peuvent donc dépanner mais ne sont pas à consommer tous les jours.

Tu aimes cuisiner ?

Pour d'autres idées de gâteaux maison tu peux nous retrouver sur notre page Facebook



Rejoignez-nous sur facebook



Reppop Lyrra



Site internet



www.reppop-lyrra.fr

