



## UN PETIT DÉJEUNER COMPLET POUR BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE

Un petit déjeuner équilibré et complet permet de bien démarrer la journée et contribue à la répartition nutritionnelle des différents repas.

Le petit déjeuner doit idéalement apporter l'ensemble des (*macro et micro-*) nutriments : protéines, lipides, glucides, fibres, minéraux (*calcium, magnésium, potassium...*) et vitamines (*A, B, C, D...*) sans oublier les apports en eau.



## UN BON PETIT DÉJEUNER POUR RÉGULER SON MÉTABOLISME

Le petit déjeuner est un véritable repas. Il permet de mieux réguler les apports des autres repas de la journée et donc d'éviter les « fringales » et les grignotages. Pour cela, il faut savoir accorder du temps pour prendre son petit-déjeuner.

### LISTE DES ALIMENTS POUR COMPOSER SON PETIT-DÉJEUNER ([www.nicolas-aubineau.com](http://www.nicolas-aubineau.com))

- **Boissons chaudes à base d'eau** : thé, café, maté, chicorée,... (ou de l'eau)
- **Fruits frais, fruits séchés** (*glucides et fibres*): orange, pamplemousse, citron, kiwi, banane, pêche, fraises, fruits rouges...
- **Légumes** (*fibres, glucides et antioxydants*): épinard, concombre, courgette, betterave. *Éventuellement en jus de légumes. Attention, le jus réduit la teneur en fibres*
- **Lait animal** (*protéines et glucides*): vache, brebis, chèvre...
- **Jus végétal** (*protéines et glucides*) : soja, noisette, amande, avoine, quinoa, riz...
- **Viande, poisson, œuf, crustacés/coquillages** (*protéines*): œuf (*coque, plat, brouillé, omelette...*), jambon, poulet, dinde, hareng, sardine, thon, saumon, crevettes...
- **Oléagineux et graines** (*protéines, lipides et fibres*): amande, noix, noisette, pistache, sésame, chia..
- **Céréales, produits céréaliers** (*glucides, protéines et fibres*): muesli, flocons d'avoine, pain, biscottes, galettes de riz, de son, de blé... Riz, quinoa...
- **Produits sucrés** (*glucides*): miel, confiture, sirop d'agave, sirop d'érable, sirop de fruits, sucre...
- **Matières grasses** (*lipides*): beurre, huiles végétales...



## CHACUN SON PETIT-DÉJ

Il n'existe pas de petit-déjeuner type ou miracle. Chacun peut le composer en répondant à ses goûts, ses envies et son temps disponible (*même s'il est conseillé d'y consacrer du temps*).



## LES FAUX AMIS

- **Les jus de fruits** doivent être en quantité raisonnable car ils ont tendance à être sucrés. Ils apportent moins de fibres et de vitamines que les fruits frais. Au quotidien, préférez les fruits frais (*pour l'apport de fibres qui ont un effet prébiotique : soin de la flore intestinale*).
- **Les viennoiseries** sont déconseillées car elles apportent un mixte de graisses saturées et de sucres et sont donc d'une faible qualité nutritionnelle.
- **La pâte à tartiner** est à utiliser exceptionnellement car elle est riche en graisse saturée et en sucres. Préférez une purée d'amandes (*riche en omega 3*).



## UN ŒUF CHAQUE MATIN POUR AMÉLIORER SES PERFORMANCES

Vous pouvez associer à votre petit-déjeuner une source de protéines telle qu'un œuf ou une tranche de jambon blanc. Cet apport en protéines permet de :

Stimuler l'éveil, la vigilance et la motivation	Réguler la glycémie tout au long de la journée et favoriser la satiété	Apporter de nombreux micro-nutriments
---	--	---------------------------------------



## VOICI LES CONSEILS DE L'ÉQUIPE NUTRITION FFC

	<b>HYDRATER L'ORGANISME</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eau / boisson chaude</li> <li>• Laits (froids ou chauds)</li> <li>• Jus (de fruits, de légumes, végétaux)</li> </ul>
	<b>APPORTER DES PROTÉINES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laits animaux et jus végétaux</li> <li>• Oeufs, viande, poisson</li> <li>• Certains produits céréaliers complets</li> </ul>
	<b>APPORTER DES GLUCIDES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Produits céréaliers</li> <li>• Fruits, légumes</li> <li>• Produits sucrés</li> <li>• Jus végétaux et laits animaux</li> </ul>
	<b>APPORTER DES LIPIDES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oléagineux</li> <li>• Matières grasses (beurre, huiles...) à varier</li> </ul>
	<b>APPORTER DES FIBRES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruits et légumes</li> <li>• Oléagineux</li> <li>• Produits céréaliers (complets de préférence)</li> </ul>
	<b>APPORTER DES VITAMINES, SELS MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruits frais et légumes</li> <li>• Jus et laits</li> <li>• Produits céréaliers (complets de préférence)</li> </ul>

Comparaison de différentes formules entre un petit déjeuner classique (*riche en sucres*) et un petit déjeuner plus équilibré (*produit céréalier complet, apport en protéines, fruit frais, boisson chaude non sucrée*) :

TYPE PETIT DÉJ.	COMPOSITION	APPORT ÉNERGIE (KCAL)	GLUCIDES (SUCRES)	LIPIDES (GRAISSES)	PROTIDES (PROTÉINES)
Le Classique	2 tartines pain, beurre, confiture, 1 bol lait ½ écrémé chocolaté, 1 jus d'orange	495	63%	11%	28%
L'équilibré	1 laitage (yaourt ou fromage), 1 œuf brouillé, 3 tranches de pain aux céréales ou complet toasté, 1 part individuelle de marmelade d'orange, 1 part de beurre, 1 tranche de jambon, 1 fruit et 1 part de fruits secs, 1 thé.	734	52%	20%	27%

#### LIENS UTILES POUR ALLER PLUS LOIN :

- [www.nicolas-aubineau.com/petit-dejeuner-equilibre](http://www.nicolas-aubineau.com/petit-dejeuner-equilibre)
- [www.irbms.com/comment-bien-petit-dejeuner](http://www.irbms.com/comment-bien-petit-dejeuner)
- [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)
- [www.sante-et-nutrition.com/mangez-des-oeufs-au-petit-dejeuner](http://www.sante-et-nutrition.com/mangez-des-oeufs-au-petit-dejeuner)

#### PROCHAINE FICHE NUTRITION : **UN PETIT DÉJEUNER DE CYCLISTE À LA LOUPE**

*L'équipe nutrition de la FFC est composée de médecins du sport, d'entraîneurs et de spécialistes en nutrition sportive. Chaque fiche est relue par cette équipe avant d'être diffusée.*