

Le petit déjeuner

Tout un monde de « manques »... de temps, d'idées, de convivialité, d'équilibre...

Pour qui ? Pour tous !

Ce repas est boudé par 1 écolier sur 3, absent pour 1 ado sur 4, ignoré par 1 adulte sur 5...

Pourquoi ? Après le jeûne de la nuit, ce repas permet d'alimenter les muscles et le cerveau en énergie. Son absence peut occasionner une fatigue au cours de la matinée, des troubles de la concentration et des difficultés de mémorisation...

Comment ? Bien « petit déjeuner » ?

Produit fruité + produit céréalier + produit laitier + 1 boisson

Transformez le petit déjeuner en un repas équilibré, sortez des sentiers !

Produit fruité

Des morceaux de fruits frais coupés/ un smoothie *fait maison* ou une compotée *faite maison* la plus simple *pomme-poire* à la plus délirante *rhubarbe-banane* ou *abricot lavande*...

Produit céréalier

Privilégier 1 pain riche en minéraux et fibres (pain aux céréales/graines de chia/pain au levain, maïs, épeautre...)

Tartines craquantes *type WASA*, *pain azyme*...

Céréales comme des flocons d'avoine

Produit laitier

Milles et une formes ! fromage frais à tartiner, à emporter/verre de lait/yaourt (vache, brebis, chèvre ou soja enrichi en calcium...) dans une préparation (smoothie...)

un fromage blanc ou petit suisse avec du miel/confiture ou crème de marron...

Essayer le lait d'avoine ou le lait d'amandes/noisettes/épeautre...

Produit protidique

1/2 tranche de jambon / 1 œuf dur ou cuisiné / 1/2 tranche de saumon sur une tartine de fromage frais aux herbes... une protéine peut se rajouter et sera toujours très utile pour l'équilibre, l'utilisation optimale des glucides et comme coupe faim ! Essayez !

Produit gras

innovez avec l'utilisation des pâtes à tartiner telles que **pâte d'amandes complètes** ou de **noisettes 100 % naturelles**. Riches en oméga 3 et sans sucres ajoutés, ces pâtes sont idéales en collation, au petit déjeuner comme au goûter.

Etre créatif

ne prendra pas plus de temps, aidera au développement des goûts et à l'appréciation des saveurs naturelles des petits et grands. Les enfants sont curieux, profitez-en pour oser des mariages inattendus .. testez de nouvelles saveurs : confitures à la tomate verte/confiture à la rose...

Petit déjeuner tradition

chocolat *ou autre boisson*
2tranches de pain à grains entiers
10g de beurre
100g de fromage blanc
1/2 banane

Petit déjeuner à emporter

200ml boisson de riz (briquette)
2CàS graines de lin
1fruit frais (sauf agrume)
le tout nassé au mixeur

Petit déjeuner végétalien

2CàS flocons d'avoine
125ml lait de noisettes
1orange pressée
1bol salade de fruits frais

Petit déjeuner Bien

Thé vert
2toasts pain aux céréales
2CàS purée d'amandes
1smoothie

Petit déjeuner sucré-salé

Café ou thé ou tisane
Omelette avec 2œufs
1portion de fromage (30g)
1compote rhubarbe