

UN BON PETIT DÉJEUNER

POUR BIEN DÉMARRER

Les préconisations en matière de petit déjeuner ont évolué. Le petit déjeuner idéal composé de tartines de pain avec du beurre et de la confiture, un jus de fruit, un yaourt et un thé ou un café n'est plus d'actualité.

LE PETIT DÉJEUNER D'AUJOURD'HUI :

Des protéines (œufs, jambon, yaourt, saumon) stimulent l'éveil et la motivation.

Une source de glucide à indice glycémique bas* (pain complet, au levain ou aux céréales) riche en minéraux et vitamines.

Du gras comme le beurre (source d'oméga3 indispensable au bon fonctionnement de l'organisme) ou les oléagineux comme les amandes, protège le cœur, les neurones et lutte contre l'inflammation.

Ce qui ne change pas... l'hydratation ! Le thé ou le café sont vos alliés du petit déjeuner.

Un fruit frais source de vitamines, minéraux, potassium, calcium et fibres qui nous protège du vieillissement de l'organisme et le rend plus fort.

Un petit déjeuner à indice glycémique bas ralentit l'absorption des aliments par l'organisme et favorise donc la sensation de satiété. Cela permet également un meilleur contrôle du poids

AVEC CE PETIT DÉJEUNER DE CHAMPION, LA JOURNÉE DÉMARRE DE BON PIED !



Plus d'infos sur
www.sport-sante.fr