

# Le petit déjeuner est il essentiel ?



Le petit déjeuner où comment bien démarrer la journée ?

Et si nous commençons la journée sur de bonnes bases en prenant un petit déjeuner tout simplement .En effet ce premier repas de la journée est souvent considéré comme secondaire alors qu'il constitue un moment important .Des enquêtes ont montré que 1 français sur 5 sautait ce repas ainsi que 15% des enfants. La conséquence majeure c'est que l'organisme ne possède pas assez d'énergie pour fonctionner au maximum car le dernier repas(le repas du soir) est loin et notre corps a consommé 500 à 600 calories durant la nuit. Des coups de pompes peuvent survenir voire même des débuts de malaises (hypoglycémie) ainsi que des grignotages nuisibles à votre silhouette.

Le petit déjeuner doit apporter 25% de la ration calorique journalière soit environ 400 à 500 calories pour les enfants, et jusqu'à 700 calories pour les adolescents et les adultes.

Il est vrai que le matin dès le lever nous n'avons pas forcément faim que parfois nous sommes en retard et nous ne prenons pas le temps de déjeuner. Mais il faut tout de même prendre ce temps indispensable pour une journée qui s'annonce dynamique. Mais de quoi doit être constitué ce repas du matin ?

Le petit déjeuner doit comporter :

- un laitage (lait, yaourt, fromage blanc par exemple)
- du pain, des biscottes ou des céréales
- un peu de matière grasse (beurre) et /ou de la confiture
- un liquide (thé, café)

Pour ceux qui sont portés sur le salé pourquoi pas faire un petit déjeuner à l'anglaise :

- œufs au plat avec du bacon
- muffins
- toast à la marmelade
- thé
- 

Et vous déjeunez vous et comment ?

Vous aimez écrire ? Alors vous pouvez cliquer