

# Existe t-il un repas parfait ?



Existe-t-il un menu quotidien parfait ? Difficile de construire un menu pour la journée et de s'y tenir. Comment équilibrer notre alimentation sur une journée ?

Le premier repas de la journée : **le petit déjeuner**

- une boisson (thé, café, eau)
- un laitage (lait, yaourth, crème)
- une portion de fruits frais et variés
- un apport de sucres complexes (pain, toasts), miel, confiture, beurre

**Déjeuner et dîner**

- au moins une crudité assaisonnée par jour (apport en vitamine C, E, en minéraux, en acide gras essentiels)
- un morceau de viande blanche ou rouge ou du poisson ou deux œufs (apportent protéines qui contiennent des acides aminés bon pour fabriquer, entretenir et renouveler la masse musculaire)
- une grosse portion de légumes cuits à volonté (peu de calories, riches en eau)

- une portion de féculents ou de légumes secs (pain, pâtes, riz, petits pois, blé etc...) riches en sucre complexes ils vont permettre de fournir l'énergie nécessaire pour les activités de la journée.
- un laitage (yaourt, fromage, crème) riche en protéines et calcium ce qui est bon pour nos os et pour nos muscles
- un fruit frais ou cuit (riches en vitamines, minéraux, oligoéléments)
- ne pas oublier de boire
- ne pas exclure totalement les matières grasses car elles sont nécessaires à la structure des cellules

N'hésitez pas à prendre lorsque cela est possible le temps de manger car si vous manger en moins de 20 mn la faim risque de revenir rapidement car le cerveau n'a pas eu le temps d'analyser notre alimentation.

<http://kiutes.apprendre-internet.com>