

Le Petit déjeuner

Essentiel
Il fournit de l'énergie
pour bien démarrer
la journée

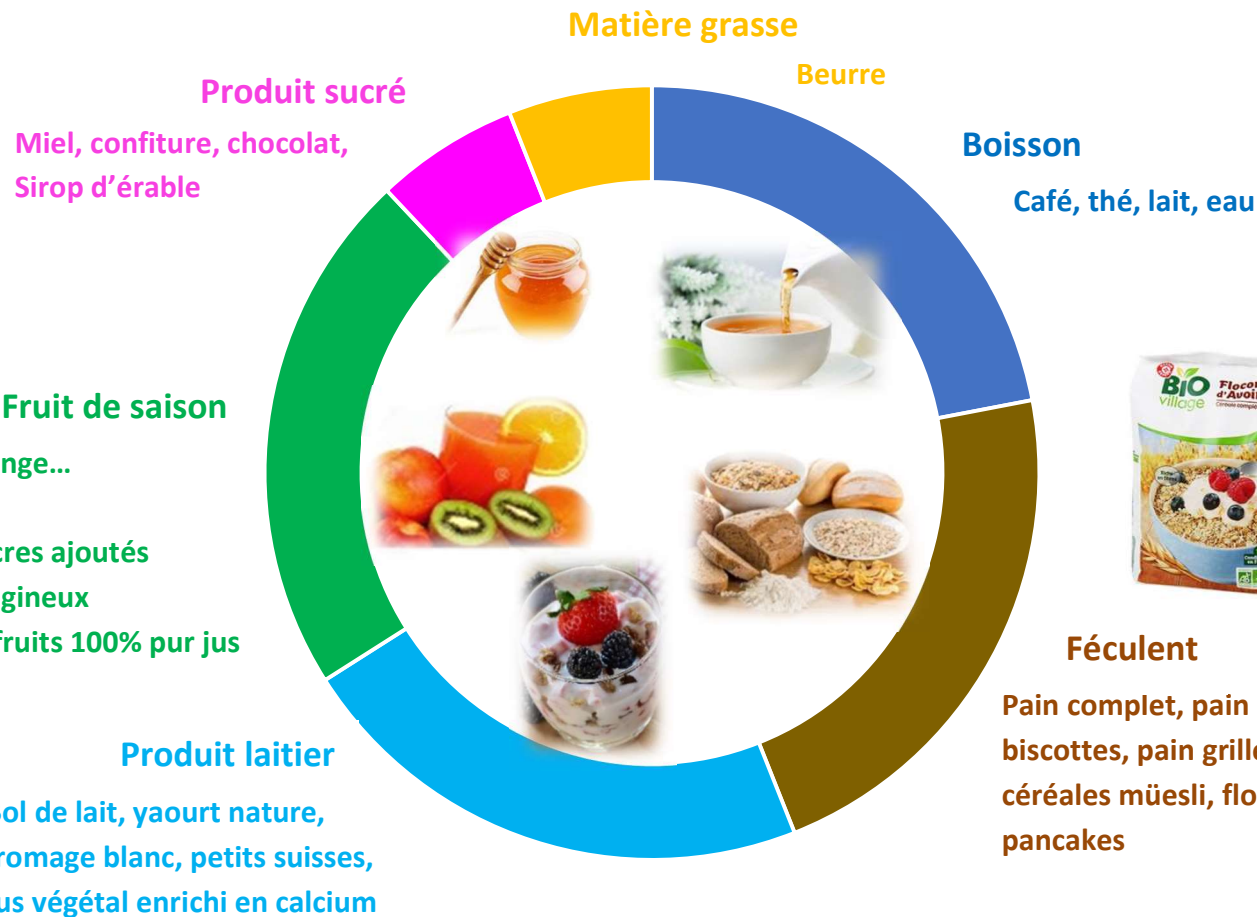
Il doit combler
25% des besoins
journaliers

- ✓ Essentiel pour maintenir la glycémie jusqu'au déjeuner, reconstituer les réserves en glycogène du foie, et se réhydrater.
- ✓ Structuré et équilibré avec plusieurs composantes.
- ✓ Moment convivial en prenant le temps de manger.
- ✓ Il ne doit pas être trop sucré (*pain blanc, biscuits, viennoiseries, brioche, céréales soufflées, boissons sucrées*) : stockage sous forme de graisses et énergie à court terme



Fruit de saison
Kiwi, pomme, orange...
Salade de fruits
Compote sans sucres ajoutés
Fruits secs et oléagineux
1 verre de jus de fruits 100% pur jus

Produit laitier
Bol de lait, yaourt nature,
fromage blanc, petits suisses,
Jus végétal enrichi en calcium



Avant une compétition / une matinée d'entraînement, éviter les matières grasses et le lait, et privilégier 1 fruit cuit plus facilement digérés