

Il y a une grande « controverse » autour du petit-déjeuner, est-ce ou pas le repas le plus important de la journée ?? Selon toi

A cette question le plus « sage » est de répondre : oui et non.

Le petit déjeuner est certainement important pour la santé, pas forcément pour les raisons citées par les magazines. Sauter le petit déjeuner n'est pas forcément malsain.

Il y a un mythe autour du fait que de ne pas manger ralentirait notre métabolisme et nous ferait grossir. Est-ce que la science soutient cette thèse ? Les recherches cliniques ont montré qu'un jeûne intermittent permet au corps un « repos bienvenu » et réduit le taux de « graisse » autour des organes vitaux.

D'autres recherches ont démontré qu'un jeûne de 12 heures entre le souper et le petit déjeuner avait le même effet.

*La réponse est donc : il faut s'écouter !! Si tu as réellement faim au réveil n'hésite pas et déjeune!*

### **As-tu les bonnes clés pour un petit déjeuner sain et nourrissant ?**

Si je prends au « hasard » le traditionnel : pain, (croissant) beurre, confiture, jus d'orange (pour moi c'était le « must » du dimanche matin) et que je le décortique :



Il n'apporte à l'organisme rien de très intéressant, principalement » des sucres ». Ces sucres sont ceux connus pour certains sous « sucres rapides ». Ils ont un indice glycémique élevé, et sont » l'aliment de choix » pour contribuer à nous mener vers le diabète, l'obésité et moins connu pour favoriser les inflammations !

**Pain (viennoiserie)** = farine blanche (principalement) de blé raffiné et souvent industrielle. Cette farine a perdu calcium, fer, vitamines qui sont restés dans l'enveloppe du grain. Et cerise sur le gâteau si je puis dire - cette farine est pleine de « gluten », dont le blé

moderne est gorgé. Ce gluten impacte toujours plus de personnes sous forme d'allergies, d'intolérances, il génère gonflement, ballonnement et a pour conséquences des problèmes articulaires et favorise un colon irritable.

**Jus d'orange** : le bon verre pour la santé !...qu'il soit bio ou non, fait maison ou dans sa version industrielle (avec un ajout de sirop de glucose en plus) il s'agit tout bonnement d'un concentré de sucre et est 2x plus concentré que le fruit lui-même car « exit » les fibres qui aident à réguler le taux de glucose dans le sang et autres composants nutritifs.

**La confiture** : faut il vraiment qu'on en parle ... ?

En résumé :

a) Pain blanc + jus + confiture = explosion de sucre

b) = deux heures après le coup de barre assuré qui va nécessiter : un café sucré, du chocolat, petits gâteaux et j'en passe ...(tiens encore du sucre)

c) = sucre en excès, ce petit déjeuner là représente : env. 104 gr de sucre soit 20 carrés de sucre ou 20 cuillères à café (étonné ?).

*Le truc à retenir* : La quantité maximum de sucre par jour pour un homme est d'environ 37.5 gr et pour une femme de 25 gr. Il n'y a pas de minimum car le corps n'en a en fait pas besoin, il le fabrique s'il venait à en manquer en puisant dans les réserves de gras du corps. Et donc cet excès va être stocké où et en quoi ? Ah c'est ça la petite bouée à ma taille (en graisse)

Pour le croissant te faut-il un dessin ou ça ira ? Oui je sais il sent si bon surtout celui au beurre ☐, sauf que = sucre, gluten, acide gras trans. (hydrogénation industrielle)!

Bon me diras-tu, mais moi je mange quoi alors au petit déjeuner ?

- Des liquides pour ré-hydrater (de préférence sans sucre ) et dans l'ordre de leur bienfait : eau, tisane, thé vert, thé noir, lait, lait végétal et café.
- Des protéines qui sont les éléments structurants du corps · Des lipides, des bonnes graisses rassasiantes

**Et pour faire simple voilà 4 idées que tu vas pouvoir tester et composer à ta guise**

1. Pour les amoureux du petit déjeuner anglais : Œufs brouillés, bacon, champignons,

tomates avec ou sans les toasts (de préférence complet ou sans toast car il s'agit de farine et donc de sucre).

2. Un bol composé de lait/lait végétal, graines de chia, ou de lin broyées, avec 1 fruit mûr et de saison (et avec la peau donc bio), des amandes ou noisettes moulues. Pour le côté crémeux un demi yaourt sans sucre (soja, chèvre, brebis, vache). Des céréales en petites quantités et sans gluten. Le tout relevé d'une huile de ton choix : lin, sésame toasté, noix etc..
3. Une tartine de pain sans gluten toasté, ou du pain au levain ou encore d'un pain aux céréales complètes avec du vrai beurre, une tranche de jambon, du saumon cru ou fumé, du fromage cru, de la purée d'amandes ou autres oléagineux.
4. Un smoothie avec un demi avocat, un fruit bien mûr, quelques myrtilles, du lait cru, du lait végétal, des épices pour relever le goût. Ou sa version légumes : concombre, céleri, pamplemousse, citron, cresson ou persil, coriandre etc...

Miami !! La liste est longue ...qui a dit que bien manger est triste ?

Fais-toi plaisir, goûte, pars à l'aventure autour du petit-déjeuner et n'hésite pas à partager je suis curieuse de savoir de quoi se compose ton petit-déjeuner !

A mardi prochain pour un nouveau dossier santé.

Wendy G.