

Petit-déjeuner, collation et apéritif équilibrés et nutritifs c'est possible !



[WWW.ednh.fr](http://www.ednh.fr)

... Anima sana in corpore sano

Mail: cassandra.mare@ednh.fr



L'importance du petit-déjeuner



Voilà, maintenant plus d'excuses pour grignoter, et composer des apéritifs gras et salés.

Vous avez des petites astuces et recettes, afin de préserver votre santé et éveillez vos papilles. 😊

Tous les repas de la journée sont importants, afin d'avoir de l'énergie toute la journée durant. C'est pour cela qu'il est conseillé de ne pas sauter de repas, et surtout pas le PETIT-DEJEUNER.

Celui-ci est l'élément clé pour bien démarrer sa journée. En effet, c'est le premier repas après le jeûne de la nuit. Le petit-déjeuner est donc d'une importance capitale dans notre alimentation, puisqu'il permet de faire le plein d'énergie pour commencer la journée du bon pied.

La base du Petit-Déjeuner :



1 produit
céréalié

- Pain complet
- céréales pas trop sucrés
- flocon d'avoine...



1 produit laitier

- 1 bol de lait
- 1 yaourt
- du fromage blanc...



+/-1 fruit

- 1 fruit
- 1 jus de fruit 100 % pur jus (maison si possible).



▪ 1 boisson chaude ou froide

- 1 café
- 1 thé
- Eau (de préférence sans sucre).

= 1 petit-déjeuner pour être en pleine forme dès le matin !



Quelques idées de petits-déjeuners équilibrés et efficaces :

Quelques idées d'apéritifs « équilibrés » :

1. Le petit-déjeuner classique.

- ✓ 2-4 tranches de pain complet.
- ✓ +/- beurre.
- ✓ +/- confiture ou miel.
- ✓ 1 bol de lait.
- ✓ +/- 1 café.
- ✓ 1 fruit.
- ✓ EAU

2. Le petit-déjeuner salée.

- ✓ Œufs brouillés ou au plat.
- ✓ 2 tranches de pain aux céréales.
- ✓ +/- beurre ou fromage.
- ✓ +/- confiture ou miel.
- ✓ 1 tasse de thé.
- ✓ 1 compote ou 1 jus de fruit.
- ✓ EAU



3. Le petit-déjeuner sportif.

- ✓ 2-4 tranches de pain blanc.
- ✓ +/- confiture ou miel.
- ✓ 1 bol de lait avec du cacao ou 2 yaourts ou des œufs brouillés.
- ✓ 1 tasse de thé ou 1 café.
- ✓ 1 banane.
- ✓ EAU

4. Le petit-déjeuner gourmand.

- ✓ 1 café
- ✓ 1 croissant ou brioche
- ✓ 1 bol de lait avec du cacao.
- ✓ 1 salade de fruits maison ou un jus maison.
- ✓ EAU



1. Les chips de légumes.



Plus intéressantes nutritionnellement parlant, elles sont tout aussi appétissantes et plus colorées que les traditionnels chips.

Lavez, pelez, couper en fines rondelles (à l'aide d'une mandoline) vos légumes (courgette, betterave, carotte...), puis déposez-les sur une plaque de four recouverte de papier cuisson.

Vous pouvez les saupoudrez d'épices ou de parmesan râpé ou de 2 cuillères à soupe d'huile d'olive (les verser sur les légumes et les mélanger avant de les disposer dans le four).

Enfournez à 100 °C pendant 45minutes - 1 heure.
Une fois sortit du four, laissez refroidir, puis SERVIR !

2. Bouchées de concombre à l'avocat, crevettes et saumon.



Pour faire le plein de bon acide gras !

Pelez et dénoyautez 2 avocats. Mixez la chair avec du jus de citron, 1 c à café de moutarde, 1 c à soupe lait d'amande, 1 gousse d'ail pelée, du sel et du poivre selon les goûts.

Coupez 2 tranche de saumon en petites lanières.

Lavez 1 concombre et coupez-le en rondelles épaisses d'1 cm environ.

Tartinez les rondelles de concombre avec la crème d'avocat, puis déposez une lanière de saumon et une crevette sur le dessus.

Bonne dégustation !

3. Petites brochettes.



Sur des piques à brochettes, vous pouvez enfilez ceux qui vous fait envie. Par exemple, des tomates cerises avec des demi-grains de raisin et des billes de mozzarella. Mais encore des boules de melon ou pastèque avec de la mozzarella ou du mascarpone. Faites les mélanges qui vous inspirent.

Apéritif « équilibré » c'est possible !

L'apéritif, ou plus communément appeler « l'apéro », est très souvent composé de gras, sel, et est de ce fait très calorique !

Effectivement nos **cacahuètes, pistaches, noix de cajou très salés**, nous apportent environ **600 Kcal/100g**. Les **chips** quant à elle, très grasses, sont un incontournable de l'apéro, malgré leur **500 Kcal/100g**.

Certes, les lipides sont nécessaires pour notre organisme, mais pas en excès, puisqu'ils engendrent une prise de poids, et augmentent les risques de développer des maladies cardiovasculaires.

De plus, leur intérêt nutritionnel reste peu intéressant.

Parlons maintenant des **charcuteries**, qui sont riches en **acides gras saturés**, et par ce fait, sont à proscrire si vous devez surveiller votre taux de **cholestérol**.

✓ Vous pouvez par exemple, les remplacer par du **jambon cuit**, des **rôtiés froids** (poulet, porc, veau), du **blanc de poulet** ou de **dinde**, du **surimi**.

Donc STOP aux apéritifs HYPERCALORIQUES et OUI aux apéritifs LÉGÉS !

Et pourquoi pas des **bâtonnets de légumes crus** : carotte, concombre, céleri branche, radis, tomate cerise... Une fois les légumes lavés, épluchés et taillés, préparer votre **petite sauce allégée**.

Celle-ci peut se composer de fromage blanc à 0% en incorporant du curry ou cumin, du poivre noir, de la moutarde, du jus de citron, mais aussi du basilic, persil ou ciboulette.

Pourquoi pas du bibeleskaes ?

Lavez et ciselez la ciboulette, puis mélangez-la dans du fromage blanc 0% avec de l'ail et +/- du poivre (selon le goût).



5. Le petit-déjeuner varié.



✓ **Les bowl cakes** : Mélangez dans un bol 1 œuf + 70g de flocon d'avoine + 1 cuillère à café de sucre roux + 2 cuillère à soupe de lait de vache ou de soja, riz, amande, coco..., +/- un peu de spéculoos ou chocolat.

Mette au micro-onde 2 minutes, puis retournez sur une assiette plate. Pour la décoration, faites vous plaisir (fruits, noix, pépite chocolat, graines...).



✓ **Le smoothie bowl** : Mixez dans un blender tous les fruits dont vous avez envie + un peu de yaourt ou lait de coco ou lait d'amande... (le mélange ne doit pas être trop liquide).

Versez le tout dans un grande bol jusqu'au 3/4, et garnissez le dessus avec ce qui vous tente (granola, graines, noix, fruits en morceaux...).



✓ **Le porridge** : Dans une casserole versez 250 mL de lait végétal (ou animal) + 50g de flocon d'avoine, puis laissez chauffer 3-4 minutes, tout en remuant jusqu'à l'obtention d'une texture un peu gluante (rappelant celle du riz au lait).

Versez la préparation dans un bol et y ajouter des morceaux de fruits (pommes, bananes, fruits rouges, baies de golgi, mulberry, cranberry, noix de cajou sans sel, amande...), du miel, de la cannelle, bref tout ce qui vous fait plaisir.

Vous l'aurez compris pour un petit-déjeuner varié laissez libre court à votre imagination et à vos envies du moment. ☺

Maintenant à vous de choisir le petit-déjeuner qui vous convient le mieux !

Et n'oubliez pas de changer, afin de manger équilibrer et découvrir de nouvelles saveurs.

Qu'est-ce que la collation idéale ?

La collation est un « repas » supplémentaire qui permet de patienter jusqu'au repas suivant (déjeuner ou dîner) sans grignoter, et de ne pas être trop affamés à l'heure du repas.

Idéalement la collation se compose de **2 à 3 familles d'aliments** parmi les 3 suivantes :



1 portion de pain
ou céréales



1 portion de
produit laitier



1 fruit

Bien évidemment, les biscuits et gâteaux du commerce, les viennoiseries, et les sodas, sont des produits extrêmement riches en sucre, qui font augmenter la glycémie, c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang, et favorisent donc une prise de poids (de graisse, pas de muscle !). Il est donc recommandé de les éviter le plus possible.

Afin de pas avoir tout le temps la fringale, il est essentiel de bien s'hydrater : eau à volonté. En effet, l'eau va remplir une partie de l'estomac et donc diminuer la sensation de faim. Un manque d'eau peut entraîner une sensation de faim, alors qu'on a juste besoin de boire pour s'hydrater.



Quelques idées de collations équilibrées et efficaces :

IDÉE 1 : La collation classique.

- ✓ 1 tranche de pain au céréales + 1 barre de chocolat noir ou beurre + confiture.
- ✓ 1 fruit.

IDÉE 2 : La collation salée.

- ✓ 1 tranche de pain complet
- ✓ 1 morceau de fromage (+/- un peu de miel) ou jambon cuit ou blanc de dinde
- ✓ 1 jus de fruits.

IDÉE 3 : La collation sportive.

- ✓ 1 banane.
- ✓ 1 bol de chocolat au lait maison.

IDÉE 4 : La collation laitière.

- ✓ Fromage blanc ou yaourt.
- ✓ Flocons d'avoine + miel
- ✓ 1 fruit ou 1 compote.

IDÉE 5 : La collation gourmande.

- ✓ 1 part de gâteau (au yaourt, au pomme) ou 2 crêpes.
- ✓ 1 salade de fruits.

IDÉE 6 : La collation variée.

- ✓ 1 portion d'oléagineux : noix, noisette, amandes, noix de cajou sans sel, noix du Brésil, noix de Pécan...
- ✓ 1 compote ou 1 portion de fruits secs : dattes, figues, abricots, raisins secs, cranberry, baies de golgi, mulberry (tous les fruits qui ont été séchés).
- ✓ 2 carreaux de chocolat noir.