

Petit-déjeuner

« Boostez » vos réserves dès le lever

PAR JULIE DESGROSELLIERS, DT.P., DIÉTÉTISTE NUTRITIONNISTE CONSULTANTE

Après une bonne nuit de sommeil passée dans les bras de Morphée, votre corps est prêt pour une bonne dose d'énergie et d'éléments nutritifs. Or, pour profiter pleinement de votre journée de ski, il importe de bien déjeuner afin de booster vos réserves matinales.

Quoi manger ?

En termes d'aliments, un petit-déjeuner nutritif doit comprendre **au moins trois des quatre groupes alimentaires** (fruits et légumes, produits céréaliers, lait et substituts, viandes et substituts). Par exemple, un bol de céréales de type « muesli » servi avec du lait et des petits fruits. La variété de ce trio vous fournira des **glucides** (le carburant principal des muscles et du cerveau), des **fibres** et des **protéines** (ex. : lait, fromage, noix, œufs, beurre d'arachides) nécessaires pour combler vos réserves d'énergie et être en forme jusqu'au dîner. Pour les quantités, écoutez votre appétit et mangez selon votre faim. Céréales, crêpes, gruau, rôties, omelette... à vous de choisir le petit-déjeuner qui convient le mieux à votre horaire et appétit !

Vrai ou faux ?

Il ne faut jamais sauter le petit-déjeuner.

Faux. Diverses situations peuvent expliquer un manque d'appétit au réveil tel qu'un souper copieux la veille, la prise d'une généreuse collation avant le coucher (ou durant la nuit !), un lever plus tôt qu'à l'habitude, etc. Dans de telles circonstances, respectez votre horloge interne et mangez un peu plus tard en matinée, lorsque la faim se fera sentir. Par exemple, préparez un ou deux fruits accompagnés d'un yogourt et de quelques noix.

En manque d'appétit ?

Vous n'avez pas faim en vous levant ? Sachez que les aliments liquides sont plus faciles à avaler que les aliments solides. Ainsi, débutez la journée avec un jus de fruits, un verre de lait au chocolat ou un *smoothie*, par exemple. Une fois la faim bien installée, complétez avec d'autres aliments pour équilibrer le petit-déjeuner.

Petits-déjeuners pour gens pressés

Vous manquez de temps ? Programmez votre réveil-matin 15 minutes plus tôt ou optez pour quelques *snooze* en moins. Vous pouvez également dresser la table la veille, sortir les aliments non périssables ou choisir l'un des **déjeuners portatifs** suivants, à déguster en route vers les pistes. Il n'est jamais trop tard pour débiter la journée d'un pas santé.

Petits-déjeuners

- **Pomme** + amandes + yogourt à boire ;
- **Tortilla de blé entier tartinée de beurre d'arachides** et roulée autour d'une banane + boîte de jus 100% à boire ;
- **Bagel de grains entiers** garni de fromage brie + raisins frais ;
- **Muffin maison** + berlingot de lait au chocolat + clémentines ;
- **Céréales de type muesli** + yogourt + fruits séchés, mélangés dans un contenant hermétique.

Smoothie aux fruits

Donne 2 portions

- 375 ml (1 1/2 tasse) de lait ou de boisson de soya
- 175 ml (3/4 tasse) de yogourt à la vanille
- 250 ml (1 tasse) de fruits surgelés au choix (ex. : mangues, petits fruits, ananas)
- 1 banane

Combinez au mélangeur tous les ingrédients jusqu'à consistance homogène. Dégustez immédiatement ou versez dans un thermos, à boire en voiture. Complétez avec un produit céréalier (ex. : muffin maison, barre tendre, rôties) ou quelques noix pour un petit-déjeuner équilibré.

Vous avez la dent salée ?

Si vous préférez le salé au sucré, optez pour les œufs. Nutritif, versatile et vite préparé, l'œuf est le compagnon idéal des petits-déjeuners salés et santé ! Voici quelques idées :

- **Œufs express** : dans un bol ou une tasse, cassez deux œufs et fouettez à la fourchette. Au goût, ajoutez-y du fromage râpé, des herbes fraîches et/ou séchées. Cuire au four à micro-ondes environ 60 secondes à puissance maximale. Accompagnez d'un pain à grains entiers et d'une salade de fruits ;
- **Œufs to go** : faites cuire à l'avance des œufs à la coque. Parfait pour les matins pressés, à déguster avec des morceaux de fromage et un jus de légumes en route vers les pentes de ski ;
- **Sandwich aux œufs** servi dans un bagel de grains entiers avec des tomates et des épinards. Jajez le tout avec une mayonnaise au pesto. Pour un déjeuner plus costaud, ajoutez-y des tranches de jambon.

Les commandes à l'auto : pas trop souvent !

Saucisses, bacon, croissants, brioches, danoises, arômes pour le café... les mets consommés au resto sont bien souvent caloriques, gras, sucrés et salés. Il est difficile de trouver des petits-déjeuners nutritifs et équilibrés dans les restaurants de type « restauration rapide ». Même les muffins aux fruits ou de grains entiers sont très caloriques !

	Maison Jus d'orange + Parfait aux bleuets (175 g de yogourt à la vanille + 125 ml de bleuets + 80 ml de céréales de type muesli)	Maison 2 rôties de blé entier + 15 ml de beurre d'arachides naturel + 1 banane + Lait 2%	Tim Hortons Muffin aux framboises et céréales entières + Cappuccino à la vanille française, format moyen	McDonald's Sandwich bacon McMuffin avec œuf + Lait frappé à la fraise, format moyen
Énergie (Calories)	400	500	650	1030
Lipides (g)	5	14	25	31
Gras saturés et trans (g)	1,7	4	11,2	16,5
Glucides (g)	80	80	99	157
Sucres (g)	51	42	57	105
Fibres (g)	6	9	6	2
Protéines (g)	13	21	9	30
Sodium (mg)	101	529	820	1150

Référence : Fichier canadien sur les éléments nutritifs, Santé Canada

* % VQ : Le pourcentage de la **valeur quotidienne** d'un élément nutritif représente la proportion des apports quotidiens recommandés comblés. Les % VQ se basent sur les recommandations pour une saine alimentation, calculés par rapport à une alimentation fournissant 2000 calories par jour.

Le saviez-vous ?

Des études tendent à montrer que ceux qui sautent le petit-déjeuner présentent davantage de surplus de poids. Il est fort à parier que le ventre vide, les viennoiseries (ex. : beignes, chocolaines, brioches, croissants) sont beaucoup plus attirantes en matinée !