

Le petit déjeuner idéal pour une journée pleine d'énergie



ISABELLE FRANÇOIS

NUTRITHÉRAPEUTE

Bonjour,

Pour ceux qui ne me connaissent pas encore, je m'appelle Isabelle.

Je suis nutrithérapeute à Waterloo et Rhode Saint Genèse. J'accompagne les femmes actives afin qu'elles retrouvent la forme/leurs formes, sans se priver, même si elles sont épuisées.

Je suis passionnée par le pouvoir des aliments sur le corps et la santé ; j'adore manger, cuisiner et combiner les plaisirs de la table avec le bien-être physique et mental.

Je vous donne les règles de base d'une alimentation ressourçante et saine pour manger à votre faim, sans restriction, des aliments qui satisferont les besoins de vos cellules, de vos papilles et de la zone plaisir de votre cerveau. Oui-oui.... 😊

Tout commence par l'énergie : votre énergie, celle de vos cellules, pour être en forme toute la journée, dès votre sortie du lit le matin et jusqu'au soir.

D'un point de vue alimentaire, c'est donc par le petit déjeuner qu'il faut commencer ! Normal, puisqu'il sert à fournir l'énergie nécessaire à la journée de travail-d'étude-d'activités qui s'annonce.

Les bonnes habitudes alimentaires à ce repas sont fondamentales et nécessaires pour une nutrition santé.

Pourtant, le petit déjeuner habituellement pris en Belgique et en France est loin d'être le petit déjeuner idéal.

Voici donc quelques explications pour vous aider à y voir plus clair....

A très bientôt,
Isabelle

4 conseils pour un petit déjeuner sain et énergétique

1 - Des protéines pour stimuler l'éveil et la motivation

L'organisme fabrique un neuromédiateur en début de matinée, **la Dopamine**. C'est le « **Starter** », celui qui donne envie de se lever avec entrain et de mener nos projets tout au long de la journée. Or, cette dopamine a besoin d'une molécule abondante dans les protéines, c'est la Tyrosine.

Pour ceux qui ne souhaitent pas consommer de protéines animales (végétaliens ou végans), il est nécessaire de se tourner vers des **aliments riches en protéines végétales** : par exemple les graines de lin, le chanvre, le soja, les oléagineux, mais aussi toutes les légumineuses associées à des céréales complètes ou semi-complètes...

2 - Attention aux choix des aliments glucidiques

Revisiter la nature des aliments glucidiques présents sur la table du petit déjeuner est une stratégie optimale pour favoriser la satiété, la vigilance et le contrôle du poids.

Privilégier les aliments glucidiques à index glycémique faible ou moyen et les manger avec modération :

- Le pain au levain à base de farine complète ou semi-complète de préférence d'origine biologique (Type supérieur ou égal à 110), aux céréales, au seigle, au sarrasin...
- Muesli maison fait avec des flocons d'avoine. Se méfier des mueslis croustillants riches en graisses et sucres trouvés dans les rayons des magasins !

Limiter la consommation d'aliments glucidiques à index glycémique élevé :

- Pain blanc, en particulier le pain de mie !
- Toutes les céréales soufflées du petit déjeuner, y compris allégées
- Confiture
- Produits céréaliers extrudés : crackers, biscottes, Krisrolls...

4 conseils pour un petit déjeuner sain et énergétique

3 - Manger du gras au petit déjeuner

Notre organisme a **besoin quotidiennement de bonnes graisses** qui lui permettent de mieux fonctionner, notamment pour lutter contre les risques cardio-vasculaires, la dégénérescence neuronale et également pour bien contrôler les mécanismes inflammatoires.

En plus des œufs ou du poisson, prendre des fruits oléagineux, comme les noix, les noisettes ou les amandes car ils sont naturellement riches en Oméga-3.

De plus, la consommation de graisses de qualité permet de favoriser la satiété au petit déjeuner et apporte à l'organisme de l'énergie tout au long de la journée, **sans risques de prise de poids**. Bien au contraire, l'index glycémique global du repas n'en sera que meilleur.

4 - Les boissons du petit déjeuner

- Idéalement, de l'eau pure, tiède ou chaude,
- Thé vert de qualité,
- Des tisanes adaptées à son goût et sa constitution pour profiter de leurs effets thérapeutiques,
- Du Rooibos, magnifique thé rouge sans théine très riche en antioxydants,
- Des thés indiens aux épices,
- **Avec modération**, et si cela convient à son état de santé, du café.

Si le tube digestif le supporte, faire de temps à autre des cures de jus de citron dilué dans de l'eau tiède (mais ne convient pas à tout le monde, savoir s'écouter !). Et seulement en cure de 3 semaines, faire des pauses.



Des idées pour le petit-déjeuner idéal...

La base de la base = bannir le pain blanc !

- **Pain au levain** à la farine de petit épeautre ou seigle (ou épeautre ou riz complet/sarrasin ou riz complet/quinoa ou riz complet/millet...)
- **Pain des fleurs** au quinoa ou sarrasin, de temps en temps aux châtaignes
- Pain Chambelland : riz/sarrasin ou petit épeautre au levain
- **Crakers "cuits" au déshydrateur**, comme ceux de Biostyle Culturaw ou Lifefood

A tartiner avec:

- Tahini
- Beurre au lait cru ou beurre de baratte (10 à 20gr)
- Purée d'amandes bio, sans sucre – ou purée de noisettes ou noix de cajou

Sources de protéines animales

Au choix et à alterner (minimum 100 à 150 gr) :

- 1 ou 2 œufs bio à la coque, pochés, au plat, brouillés, en omelette baveuse (veiller à notre pas faire trop cuire le jaune)
- Saumon fumé de qualité irlandais ou écossais – éviter le norvégien
- Truite fumée
- Filets de sardines ou maquereaux, foie de morue en conserve, rillettes de sardines maison
- Saumon frais ou autre poisson cuit la veille
- Jambon cru (Serrano, Parme, Bayonne, Ganda...) ou Bressaola, viande des grisons, filet de saxe
- Volaille cuite la veille
- 1 morceau de fromage affiné et vieilli : Comté, Tome, Gruyère...
- Galettes de sarrasin avec des œufs, jambon, saumon, légumes, fromage de chèvre...

Des idées pour le petit-déjeuner idéal...

Sources de protéines végétales

- Pancakes à la banane, œufs et poudre d'amandes
- Galettes de légumes maison
- Avocat en tranches ou écrasé avec graines germées, sel et filet de citron
- Pudding de graines de chia
- Vrais muesli ou porridge faits maison avec des flocons d'avoine bio, du lait végétal et des oléagineux
- Mélange de graines de tournesol, citrouille, sésame, lin, ajoutées à du millet dans un lait végétal (le tout trempé min 4h)
- Houmous ou caviar d'aubergines (maison, magasins bio ou de qualité vérifiée – lire les étiquettes !)
- Bouillon maison ou soupe épaisse, avec un œuf dedans
- Pâté végétarien de qualité (maison, magasins bio ou de qualité vérifiée)
- Tartare d'algues
- Tapenade d'olives ou tartinade d'artichauts
- Soupe miso avec des algues et du tofu pour les plus courageux !

Ne pas hésiter à **mélanger les protéines animales et végétales** dans vos menus, pour ceux qui peuvent manger les deux.

Selon votre goût, **ajouter** :

- Graines germées
- Jeunes pousses
- Olives
- Concombre en lamelles (en saison)

Et pour ceux qui ont vraiment du mal à se passer de produits laitiers, préférez des préparations à base de lait fermenté : lait caillé – lait ribot - Kéfir – Ayran – Rayeb – Vili – lassi....

Mais **à consommer avec modération**, et observer les réactions de son corps : si problèmes de digestion et/ou intestinaux (gaz, diarrhée, ballonnement, éructations), stoppez les produits laitiers une fois pour toute !

Testez votre petit déjeuner idéal

Nous n'avons pas tous les mêmes besoins : enfant en croissance, adulte sportif, adulte sédentaire, femme enceinte, personne âgée... Pour savoir ce qui nous convient, il faut TESTER.

Le test sur une semaine, bien plus efficace :

1. Choisissez 7 petits déjeuners très différents, faites une liste et ensuite faites les courses. Une étape importante pour réussir le test. Rien de pire que d'être debout devant le frigo, affamé(e) et ne sachant pas quoi manger. Préparez votre test en ayant les ingrédients à votre disposition.

2. Testez-en un chaque jour de la semaine

3. Notez vos observations sur le champ, dans un carnet : notez si ce petit déjeuner vous convient, puis ajoutez vos observations deux heures après le petit déjeuner et enfin indiquez l'heure où vous commencez à avoir de nouveau faim. Comparer vos différences de sensation : forme générale, appétit et satiété, vigilance, qualité de l'entraînement entre 12 et 14h pour les sportifs, coup de pompe ou pas en fin de matinée...

4. Après la semaine, faites le bilan : **éliminez** les petits déjeuners qui ne vous procure pas de satisfaction. Éliminez aussi ceux qui ne tiennent pas jusqu'à midi ou ne sont pas assez nourrissants pour vous procurer assez d'énergie pour la matinée. **Gardez** ceux qui vous conviennent, tant au niveau gustatif qu'énergétique, et ce dans la durée.

Il se peut qu'au premier essai vous deviez éliminer pas mal de petits déjeuners. Ce n'est pas un problème, faites une deuxième liste et recommencez le test avec d'autres type de repas. **L'idéal étant de pouvoir faire une rotation tous les 3 ou 4 jours.**

À VOUS DE JOUER !

Vous avez désormais tous les éléments pour adapter et modifier votre routine du matin afin de prendre un **petit déjeuner sain et énergétique** pour être en forme toute la journée.

Vous souhaitez aller plus loin ?

N'hésitez-pas à prendre rendez-vous pour une consultation durant laquelle nous analyserons votre profil nutritionnel et nous ferons le point sur votre situation actuelle.

Vous repartirez avec des conseils concrets et beaucoup d'informations, astuces et recettes pour transformer votre alimentation **avec efficacité et souplesse**.

Consultation Online par Skype, WhatsApp ou Zoom

ou

Consultation à [Waterloo](#) et [Rhode Saint Genèse](#)

Contactez-moi : nutrition@isabellefrancois.com

ISABELLE FRANÇOIS

NUTRITHÉRAPEUTE