



Le petit-déjeuner

les petits Conseils de votre diététicienne

www.u-psud.fr



LE PETIT-DÉJEUNER IDÉAL

Le petit déjeuner idéal est composé au minimum :

- > d'un apport en glucides (produits céréaliers, fruit)
- > d'un apport en protéines (produit laitier, œuf, jambon)
- > d'une boisson (eau, café, thé, jus d'orange, lait)

Pourquoi est-il important ?

Après avoir dormi une nuit entière le corps a jeûné pendant au moins 8h, il est important de le réapprovisionner en glucides et en protéines pour éviter une hypoglycémie (faible concentration de glucides dans le sang) et une fonte musculaire. L'hypoglycémie induit une fatigue avec une diminution de la concentration voire même un malaise. Il faut également se réhydrater correctement après une nuit passée sans boire, car attention la déshydratation diminue les capacités cognitives avec fatigue et augmente le temps de réaction et le nombre d'erreurs.

Les différents repas permettent de rythmer la journée et de donner à l'organisme des repères aidant à mieux réguler nos prises alimentaires. Sauter un repas oblige notre corps à se rattraper au repas suivant. Il aura donc tendance à stocker en prévision d'une prochaine « famine » qu'il pourrait avoir à subir !

Exemples de petit-déjeuner

À EMPORTER si on est **PRESSÉ**
ou si on n'a **PAS FAIM** au saut du lit



Quand on n'a pas faim le matin on peut essayer de boire un jus de fruit (100% fruit) pour se mettre en appétit

si on veut faire ATTENTION À SON POIDS



OU



si on est TRÈS SPORTIF (à terminer 3h avant l'effort)



OU



OU



**Vous souhaitez prendre rendez-vous avec la diététicienne
RDV GRATUIT pour tous les étudiants et personnels de l'Université Paris-Sud**

Service de Santé étudiante - Direction des Études et de la Vie Étudiante :

IUT d'Orsay : 01 69 33 60 28

Faculté Jean Monnet à Sceaux : 01 40 91 17 12

Campus d'Orsay (Bât. 336) : 01 69 15 65 39

Faculté de Pharmacie à Châtenay-Malabry : 01 46 83 54 14



Photos : iStock - Conception : Direction de la Communication - Edition Octobre 2018