

## Choisir, composer, apprécier son petit-déjeuner

Il convient en premier lieu de l'adapter à l'heure du réveil et aux activités de la journée. Qui se lève tôt mangera en quantité, les lève-tard un peu moins. En réalité, notre rythme biologique voudrait que notre rythme alimentaire soit centré sur le repas de midi. Mais cela ne veut pas dire qu'il faille sauter le petit-déjeuner !

Tout d'abord, démarrez avec un verre d'eau à température ambiante, ni chaude, ni froide, afin qu'elle puisse être acceptée en douceur par l'organisme. Optez pour une eau de source ou peu minéralisée (Volcania, Montroucouis, Volvic,

Tallians, Salvetat...). Sachez que cette eau ne sollicite pas l'organisme, elle le traverse. Boire un verre d'eau au réveil contribue à accélérer l'élimination des toxines ainsi qu'à réhydrater le corps après le jeûne de la nuit.

Vous pourrez ensuite composer de nombreuses combinaisons avec le tableau que nous vous proposons à la page suivante. Vos choix se feront en fonction de la saison, de l'activité, et bien sûr, du goût.

Chacun pourra trouver dans ces pages ce qui lui convient le mieux pour démarrer la journée.

**Le petit-déjeuner idéal n'existe pas !  
Et contrairement aux idées reçues, il n'est pas forcément le repas le plus important de la journée : riche ou léger, il correspond aux besoins de chacun. Voici quelques idées pour composer votre menu du matin, pour un démarrage digeste, nutritif et... délicieux.**



# Quatre bons aliments chaque matin

Pour un petit déjeuner complet et efficace, choisissez au moins un produit dans chaque catégorie d'aliments.

## Céréales

### Pain au levain

- Complet
- Semi complet
- Campagne
- Aux céréales, sésame,...

### Plus digestes :

- Epeautre, kamut (une variété de blé dur), seigle, sarrasin, châtaigne, galettes de céréales soufflées (riz, sésame, complètes...), pumpernickel (pain noir), pain essénien (pain de graines germées)...

### Muesli

- Mélange de céréales complètes croustillantes :
- au chocolat
- aux fruits
- aux noix

### Flakes ou flocons

- Sarrasin, avoine, maïs, quinoa, blé..., avec pépites de chocolat, fruits, noix...
- Sans sucres ajoutés

### Crêpes

- Choisissez des farines bio riches en nutriments et en vitamines :
- châtaigne, sarrasin, quinoa, blé, au lait végétal d'amande.

## Protéines

### Fromage frais

- Pur Chèvre, pur Brebis
- Bufflonne (mozzarella...)
- Vache (selon tolérance)

### Fromage blanc 20 %

### Œufs certifiés AB (agriculture biologique)

- Coque
- Au plat
- Brouillés
- Valeur nutritionnelle ++ (4 œufs / semaine maxi)

### Jambon, Dinde, Poulet

- + Beurre cru fermier
- margarine végétale non-hydrogénée

## Laitages

### Lait chèvre et brebis

- Plus digeste et plus riche en vitamine C que le lait de vache

### Lait de vache AB écrémé (agriculture biologique)

- Selon tolérance (lire encadré ci-dessous)

### Yaourt au bifidus nature

- Sans sucre ajouté

### Boissons végétales

- riz, avoine, quinoa, soja AB, amande, châtaigne, noisette, sésame...

## Fruits (Si bien tolérés)

### Fruits frais

- De saison

### Fruits secs, oléagineux

- Figues, abricots, pruneaux, kiwis, Amande, noisette

### Compote

- Sans sucres ajoutés

### Purée ou confiture

- Sans sucres ajoutés

### Jus frais 100% naturel

- Pomme, poire, carotte, pêche
- Évitez les agrumes (orange, pamplemousse...) trop acides le matin.

## LE LAIT DE VACHE ? PAS TOUJOURS !

Certains enfants peuvent présenter des réactions au sucre du lait, une intolérance au lactose qui se manifeste par des troubles digestifs. D'autres enfants ont une hypersensibilité (allergie) aux protéines de lait accompagnée de signes cutanés (eczéma atopique...), respiratoires (asthme, faiblesses immunitaires). Dans ces cas, il est conseillé de remplacer le produit par une boisson végétale enrichie en calcium.

## Boissons

### Eau

- de source, minérale, aromatisée au citron

### Chicorée

### Boisson cacaotée

### Thé

- Vert, rouge

### Tisane

- Verveine, menthe, mélisse, thym, Yogi tea classic, choco