

# **Le petit déjeuner reste l'un des repas de la journée à privilégier, qui doit comporter un produit fruité, un produit céréalier, un produit laitier et une boisson.**

## **1) Un produit « fruité »**

Le choix se fera entre un 100% pur jus de fruit, un fruit frais de saison, une compote. L'intérêt est gustatif, mais aussi nutritionnel en apportant dès le matin une quantité de vitamine C pour contribuer à couvrir les besoins et « réveiller » l'organisme. Il est recommandé de privilégier les oranges, pomelos, clémentines, les fraises, le kiwi, la mangue... connus pour leur richesse en vitamine C.

## **2) Un produit laitier**

L'intérêt nutritionnel du produit laitier est d'apporter du calcium et un peu de protéine. Le bol de lait s'accordera bien avec les céréales, mais l'alternative sera les yaourts, le fromage blanc, le fromage.

Les « intestins sensibles » doivent privilégier les produits laitiers fermentés. Ou voire même les produits végétaux (lait d'amande-lait d'avoine etc.) pour le fromage blanc et yaourt privilégié (au lait de brebis/chèvre)

## **3) Un produit céréalier**

Composé à base de glucides, le produit céréalier a une fonction énergétique, et repose essentiellement sur le pain, le bol de céréales, les petits pains grillés, les biscottes. Attention au choix des céréales très souvent la teneur en sucre est trop forte.

### **Quel pain choisir ?**

Il faut privilégier les pains riches en minéraux et en fibres tels que le pain complet, pain aux céréales, pain de seigle, et à moindre titre le pain de campagne. La digestion de ces pains et l'assimilation de l'énergie qu'ils apportent sont progressives. Leur richesse en minéraux contribue à couvrir les besoins plus élevés des sportifs. Hormis le pain de tradition française, le pain blanc et le pain de mie ont une vitesse de digestion très rapide (index glycémique élevé) et risquent d'induire une fringale en milieu de matinée.

***NB :** Une étude récente a montré que le café devrait se boire entre 9h30 et 11h30 lorsque le taux de cortisol commence à baisser (Le cortisol ou surnommé « hormone du stress » servant à sa régulation, entre autre) En le prenant vers 8h ou plus tôt juste après le réveil en majorité, ce taux est déjà haut ou en train d'augmenter et engendre en plus un effet de dépendance.*

# **A très vite sur les différents cours l'équipe PASS'SPORTS**