Composer un petit déjeuner équilibré

Il vous arrive peut-être de négliger votre petit déjeuner pour de multiples raisons : manque d'appétit ou de temps, hyperglycémies fréquentes au réveil… Pourtant, il est essentiel à notre équilibre alimentaire (que l'on soit diabétique ou non) et permet de bien démarrer la journée. Quelques repères essentiels vous aideront à composer un petit déjeuner équilibré en toute simplicité.

Pourquoi prendre un petit déjeuner ?

Le petit déjeuner est un repas essentiel car il permet après une nuit de sommeil (de jeûne) de recharger nos batteries et faire le plein d'énergie, notamment de glucides complexes, appelés aussi féculents.
Ils constituent le carburant de nos cellules, stocké dans le foie. Partie intégrante de l'équilibre alimentaire, le petit-déjeuner couvre entre **20 et 25% des besoins énergétiques quotidiens**. Plusieurs études montrent que le petit déjeuner permet de mieux **réguler les apports caloriques sur la journée.**

Privé de petit déjeuner, l'organisme tente de compenser. Il envoie des messages au cerveau, la faim se fait alors sentir et nous incite aux grignotages et à la consommation de produits gras et/ou sucrés, peu rassasiants.

Prendre un petit déjeuner équilibré permet donc d'éviter le fameux « coup de fatigue » et la fringale de 11 h.

Comment préparer un petit déjeuner équilibré ?

Dans l'idéal, un petit déjeuner complet et équilibré se compose au minimum de trois éléments :

- une boisson pour hydrater l'organisme après une nuit de sommeil : eau, thé, café, infusion ou lait (nature ou chocolaté) pour satisfaire tous les goûts, à condition de limiter le sucre. 5 g suffisent c'est à dire 1 carré de sucre taille 4, pour un mug ou un bol de 30 cl environ. Au-delà, l'effet hydratant diminue car le sucre devenu liquide est plus rapidement absorbé par l'organisme et fait donc grimper la glycémie en flèche ! Evitez donc les cappuccinos, jus, smoothies, milkshakes et autres boissons frappées;

- un féculent, qui apport des glucides complexes, des fibres, et des vitamines du groupe B notamment. Privilégiez les céréales complètes (blé, sarrasin, avoine, etc.) pour un apport en énergie et une satiété durables et un moindre effet hyperglycémiant que les céréales raffinées. Préférez, par exemple, le pain complet ou aux céréales, à la baguette de pain blanche qui fait plus rapidement augmenter la glycémie et rassasie moins durablement !

Comptez environ 3 à 4 tranches de pain ou 1/4 à 1/3 de baguette par personne (60-80g) pour un petit déjeuner ou 40 g de flocons d'avoine.

- un produit laitier : privilégiez les laitages natures simples : yaourt, fromage blanc, faisselle, petits-suisses, au lait demi-écrémé ou optez pour une portion de fromage 30 g). Evitez les produits laitiers 0% de matières grasses, qui ont un IG plus élevé, rassasient moins et ont moins de saveur… limitez également les produits au lait entier, qui sont plus riches en lipides.

Un yaourt nature ordinaire (au lait demi-écrémé) contient environ 1,6 % de lipides.

À ces 3 indispensables vous pouvez ajouter : - une portion de fruit frais pour l'apport en vitamine C et en fibres ou une compote (sans sucres ajoutés) ou 2-3 fruits secs riches en fibres et minéraux (mais pas en vitamine C, très fragile et détruite à la cuisson ou au séchage) ; - une portion de matière grasse : du beurre (10

g soit 2 cuillères à café) ou de la purée d’oléagineux (1 cuillère à soupe de purée d’amandes, cacahuètes, noisettes) ou de l’huile d’olive (1 cuillère à soupe) sur le pain ou une dizaine de graines (noix, amandes, lin) dans les flocons d’avoine ; - une petite quantité de produit sucré : 1 cuillère à café de confiture, miel ou sucre dans le café, le yaourt ou sur les tartines. Veillez toutefois à ne pas introduire trop de produits riches en glucides afin d’éviter une hyperglycémie post-prandiale.

Les fruits frais meilleurs que pressés !
Les jus de fruits pressés, même 100 % pur jus, ont des teneurs en micronutriments et fibres plus réduites et font monter plus vite la glycémie. Attention particulièrement au jus de raisin très riche en sucres. Si vous ne pouvez pas vous passer de votre jus de fruit le matin, limitez votre quantité à un petit verre (150 ml) et privilégiez les 100 % pur jus. Le mieux étant de presser soi-même son orange et de boire le jus immédiatement afin de bénéficier des apports en vitamine C. Les mélanges jus-lait sont souvent très pauvres en lait et ne remplacent donc pas le produit laitier, en plus d’être riches en sucres et pauvres en vitamines et fibres. Les smoothies, mélanges de fruits mixés, peuvent être consommés **occasionnellement et en quantité raisonnable** (150 ml), en optant pour des produits sans sucres ajoutés. Si vous désirez les réaliser vous-même, vous pouvez mélanger des fruits avec des légumes (pomme-céleri, carotte-abricot, kiwi-concombre, tomate-fraise…) afin d’augmenter la quantité de fibres, vitamines et minéraux, tout en limitant l’apport en sucre.

Contenus rédactionnels : Fédération Française des Diabétiques, Mélanie Mercier, Diététicienne-nutritionniste.