

SOMMAIRE

Le petit déjeuner

Les chiffres clés

L'importance du petit déjeuner

Un petit déjeuner équilibré

Quelques conseils

L'alternative Herbalife

A retenir

Les chiffres clés

- › **20 à 25 %** : c'est la part de l'apport calorique total recommandée au petit déjeuner. Le premier repas de la journée représente actuellement en France 17,6 % des apports énergétiques de la journée chez les adultes, ce qui tend vers les recommandations.
- › **91 %** : c'est la proportion d'adultes prenant régulièrement un petit déjeuner, mais seul 11 % d'entre eux prennent un petit déjeuner complet avec les 3 composantes essentielles : produit céréalier, produit laitier et fruit ou jus de fruit.
- › **97 %** : c'est la proportion des adultes prenant leur petit déjeuner au domicile. Pour ce premier repas de la journée, les codes sont très établis et chaque matin répète un rituel.

L'importance du petit déjeuner



Prendre un petit déjeuner complet tout au long de l'année est une des clés de l'équilibre alimentaire. Le petit déjeuner est incontournable pour bien commencer la journée. D'une part, il arrive après une nuit de jeûne et l'organisme a besoin de refaire le plein d'énergie, car depuis le dîner de la veille il s'écoule en moyenne 12 heures. D'autre part notre organisme dépense des calories même pendant le sommeil : pour respirer, faire fonctionner le cœur, le rein, le foie... et maintenir la température du corps constante.

Autres avantages d'un petit-déjeuner suffisant et équilibré :

- › Il permet d'éviter les fringales de fin de matinée et le coup de pompe de 11 heures, qui incitent à grignoter.
- › Les enquêtes alimentaires montrent que si le petit-déjeuner est omis, l'alimentation est globalement plus riche en lipides que lorsqu'il est présent.
- › L'omission du petit-déjeuner s'accompagne plus fréquemment d'une mauvaise couverture des besoins en micronutriments (vitamines et minéraux). L'absence de ces éléments au petit-déjeuner n'étant pas compensée par les consommations du reste de la journée.

- › La consommation d'un petit-déjeuner est favorable aux processus intellectuels, pour les enfants mais aussi pour les adultes. Il favorise les processus de mémorisation et d'apprentissage.
- › Pour les personnes obèses, plusieurs études ont montré un meilleur amaigrissement lorsque l'apport énergétique est réparti sur 3 repas, dont le petit déjeuner, que lorsque le même apport est réparti sur 2 repas principaux.

Un petit déjeuner équilibré



Un petit déjeuner équilibré doit couvrir 20 à 25 % des besoins énergétiques quotidiens de l'organisme, ce qui correspond pour une femme à environ 500 kcal et pour un homme de l'ordre de 600 kcal.

Un petit déjeuner équilibré est composé de 6 des 7 groupes alimentaires :

- › **1 produit laitier**, pour l'apport de calcium et de protéines : yaourt, lait, fromage blanc, fromage...
- › **1 fruit**, pour l'apport de fibres et de vitamines : kiwi, orange, pamplemousse... ou un verre de 100 % jus de fruit.
- › **1 féculent**, pour l'apport de glucides et de fibres : baguette, pain complet, biscotte, céréale de petit-déjeuner...
- › **1 boisson**, pour l'hydratation : thé, café, tisane, chicorée, eau...

Et éventuellement :

- › **1 noix de beurre ou de margarine.**
- › **1 produit sucré** : sucre, miel, confiture...

Le petit déjeuner des Français est souvent un repas rituel dont la composition varie peu. Remplacer l'un ou l'autre des aliments habituellement consommés permet de varier facilement les plaisirs. Découvrir les divers pains proposés par le boulanger, alterner les jus de fruit ou les fruits selon les saisons et piocher dans la large palette des produits laitiers est un gage de variété. En effet, l'équilibre alimentaire passe aussi par la variété des aliments consommés.

Exemples de petits déjeuners...

- 1 thé
- 2 tranches de pain complet, beurrées
- 1 yaourt nature avec 1 c. à café de miel
- 1 kiwi
- 1 café
- ¼ de baguette avec 1 noix de beurre et 1 c. à s. de confiture
- 1 fromage blanc à la vanille
- 1 verre de jus de pamplemousse

Quelques conseils



Pour bien démarrer la journée, la composition du petit déjeuner est un élément clé, mais les conditions dans lesquelles est pris ce premier repas sont toutes aussi importantes.

Il sera idéalement pris :

- › En 15 à 20 minutes.
- › Assis.
- › A table, partagé avec les membres de la famille.
- › Sans autre activité comme la lecture ou la télévision.

L'alternative Herbalife



Un skake de Formula 1 Boisson Nutritionnelle apporte :

- › Des protéines majoritairement végétales (soja) qui par leur effet sur la satiété permettent de patienter jusqu'au déjeuner en limitant le petit creux du milieu de matinée.
- › Des glucides indispensables à la vigilance, à l'attention, à la mémoire...
- › 11 minéraux pour le bon fonctionnement de l'organisme, notamment du calcium qui est indispensable pour la solidité des os.
- › 12 vitamines pour apporter à l'organisme les éléments essentiels dont il a besoin pour bien démarrer la journée et être en forme dès le matin.
- › Un apport de liquide pour une bonne hydratation.

Un skake de Formula 1 Boisson Nutritionnelle est aussi :

- › Facile à consommer, notamment pour ceux qui n'ont pas l'habitude de prendre un petit déjeuner.
- › Pratique, en 3 minutes, votre petit déjeuner est prêt. Pour les plus pressés et les plus actifs, les sachets individuels permettent de préparer facilement un shake en tout lieu.
- › Varié, les 6 parfums proposés et les nombreuses recettes réalisables permettent de répondre à tous les goûts et à toutes les envies.



Un skake de Formula 1 Boisson Nutritionnelle est une alternative intéressante pour tous ceux qui ont du mal à prendre chaque matin un petit déjeuner complet et équilibré.

Pour ceux qui n'ont pas le temps, pas l'envie, pas l'habitude...

Il est difficile d'être en pleine forme, sans un petit déjeuner qui va apporter de l'énergie à l'organisme pour bien démarrer la journée. Cependant, consommer un produit laitier, un fruit ou un jus de fruit et un aliment céréalier peut être difficile au quotidien. Le shake de Formula 1 peut être une alternative, il regroupe les éléments nutritionnels principaux attendus à un petit déjeuner sous la forme d'une boisson.

Pour ceux qui ne prennent qu'un croissant et un café.

Ce petit déjeuner est insuffisant, il manque à minima un produit laitier (protéines et calcium) et un fruit (fibres et vitamines). Un shake de Formula 1 peut être une option intéressante en complément de ce type de petit déjeuner incomplet ou mal équilibré. Il apporte des protéines, des lipides en quantité raisonnable et des glucides, le tout associé à des vitamines et des minéraux. Pour un apport énergétique plus conséquent, le shake peut être associé à un produit céréalier comme du pain pour son apport de glucides complexes.

Pour ceux qui contrôlent leur poids.

Dans le cadre d'un programme de contrôle de poids il est important de répartir les apports caloriques de la journée sur 3 repas principaux. Un shake de Formula 1 est une solution de choix pour ceux qui n'ont pas l'habitude de prendre de petit-déjeuner ou qui ont des difficultés pour respecter l'équilibre de ce repas. L'apport énergétique contrôlé du shake, moins de 220 kcal, son apport de protéines, essentiel pour une bonne satiété, et son apport de vitamines et de minéraux qui peuvent être difficile à couvrir lors d'un contrôle de poids sont des atouts clés pour atteindre l'objectif.



Exemples de petits déjeuners... avec Formula 1

1 shake de Formula 1 Chocolat
1 orange
1 tranche de pain complet avec 1 noisette de beurre

1 shake de Formula 1 Vanille
1 thé
1 compote de pomme et 2 c. à s. de muesli

A retenir

- › Le petit déjeuner devrait apporter 20 à 25 % des calories de la journée.
- › Un petit déjeuner équilibré permet d'éviter les fringales de fin de matinée et le coup de pompe de 11 heures, facilite la couverture des besoins en vitamines et minéraux et est favorable aux processus intellectuels pour les adultes comme pour les enfants.
- › Un petit déjeuner équilibré c'est **1 produit laitier**, **1 fruit**, **1 féculent**, **1 boisson** et éventuellement **1 noix de beurre ou de margarine** et **1 produit sucré**.
- › Un shake de Formula 1 est une alternative intéressante pour ceux qui n'ont pas le temps, pas l'envie, pas l'habitude de prendre un petit déjeuner équilibré ou qui contrôlent leur poids.

Sources :

- *Apports nutritionnels conseillés pour la population française, 3ème édition, Editions TEC&DOC.*
- *Photos : Image source, fotolia, photo alto*