

*Merci à nos sponsors :*



Mme Deelchand



Mme Ah Ching

ONG santé et Social Bon matin !



Le petit  
déjeuner ne  
peut pas se  
remplacer !



Bon Matin !



## Le petit déjeuner

Le petit déjeuner est important pour bien commencer la journée avec énergie, l'organisme est à jeun depuis la veille, il doit reprendre des forces.

Le petit déjeuner doit être considéré comme un véritable repas puisqu'il doit assurer à lui seul près du quart des apports énergétiques et des nutriments essentiels de la journée.



## Les Aliments essentiels :

- **Du lait ou des produits laitiers** : source de calcium et de protéines qui permettent de construire, entretenir et renouveler les tissus du corps.
- **Du pain ou des produits céréaliers** : source de glucides complexes (amidon) qui fournissent de l'énergie et des fibres pour les céréales complètes.
- **Un fruit ou un jus de fruits** : source de vitamine C
- **Une boisson** qui permet de réhydrater le corps.



## Un vrai petit déjeuner

Permet de :

- Passer une matinée tonique sans fatigue
- Limite le « creux de 11 heures »,
- Prendre un déjeuner plus léger et, d'éviter ainsi la somnolence de l'après-midi provoquée par une digestion plus longue.

Assure une répartition équilibrée des repas sur l'ensemble de la journée favorisant ainsi la stabilité du poids tout en maintenant constantes attention et efficacité.

