



Votre nutrition

LE PETIT DÉJEUNER IDÉAL

Docteur Corinne Chicheportiche-Ayache,
médecin nutritionniste au centre médical 124, Paris

THÉORIE

Un des repas fondamentaux de la journée :

01



Doit représenter
25% des apports énergétiques totaux

02



Contribue à une bonne régulation
de la faim sur la journée

03



Permet de réduire les grignotages dans la journée
notamment s'il est enrichi en protéines (ex : œufs)

04



Participe à de bonnes capacités cognitives
(concentration et mémorisation)

**Bon
à savoir :**
Évitez les aliments à indice
glycémique élevé qui
augmentent les fringales
secondaires

avec le soutien de la

Fondation
CNP ASSURANCES 

www.ajila.org

Sauvez le  des femmes

GLOBAL FUND
FOR INNOVATIVE
HEALTH EDUCATION
AJILA
www.ajila.org



Votre nutrition

LE PETIT DÉJEUNER IDÉAL

Docteur Corinne Chicheportiche-Ayache,
médecin nutritionniste au centre médical 124, Paris

PRATIQUE

Selon le PNNS*, chaque petit-déjeuner doit intégrer :



1 produit céréalier 40g :

Pain, biscottes, céréales type muesli naturel

- Indice glycémique bas
- Apports en fibres : contribue à réguler le taux de cholestérol



1 boisson chaude



1 produit laitier :

1 produit laitier : un yaourt, un fromage blanc ou du lait

- Apports en calcium : bénéfiques pour l'os et contre l'hypertension
- Si enrichi en vitamine D : bénéfiques sur le contrôle de la pression artérielle
- Apports en protéines : favorables à la satiété



1 fruit :

Entier ou sous forme de jus idéalement pressé du jour ou sous forme de compote sans sucre ajouté

- Fruits secs, melon, ananas, cerises, bananes bien mûres, fruits au sirop



Matières grasses :

Matières grasses : beurre (portion de 10g max), margarine allégée (riche en oméga 3 ou en phytostérols) OU quelques oléagineux (amande, noisette, noix,...)

On peut compléter avec une protéine type œuf, jambon blanc dégraissé ou dinde fumée qui contribuera à une bonne satiété

* Programme national nutrition santé

avec le soutien de la



Sauvez le  des femmes

www.ajila.org

