



# Un super petit déj' de champion

La nuit, ce n'est pas parce que l'on dort que la vie s'arrête. Notre corps respire, digère, rêve...et consomme de l'énergie.



Au réveil, il faut absolument recharger les batteries pour ne pas tomber en panne !

**POUR ETRE EN FORME LE MATIN,  
LES U8 et U9 DE POEY VOUS LIVRENT LEUR SECRET....**

Afin d'équilibrer votre petit déjeuner, il faut choisir au moins trois aliments dans des bulles différentes !

**Une boisson : un verre de lait, de l'eau, du thé, du café, un verre de jus de fruits pour réhydrater l'organisme.**

**Des céréales : du pain complet, des biscottes, des céréales petit déjeuner (A moins de 10 g de sucre par portion), 2 crêpes... pour l'énergie pendant plusieurs heures...**

**Un fruit, un verre de jus de fruits, une coupelle de compote ou de fruits au sirop, une pomme cuite...pour les fibres, les vitamines et les minéraux.**



**Un produit laitier : un verre de lait nature ou aromatisé, un yaourt ou du fromage blanc, une portion de fromage...pour le calcium et les protéines.**

PLUS AUCUNE EXCUSE POUR PARTIR A L'ECOLE OU AU TRAVAIL LE VENTRE VIDE !!!

**JE N'AI PAS LE TEMPS !**

Préparez la table la veille, vous aurez l'impression d'être invité !

**JE N'AI PAS FAIM !**

Prévoir un « en-cas » à emporter : un fruit et un pain au lait

**JE MANGE DEJA TROP !**

En mangeant le matin, vous aurez moins faim à midi. Le petit déjeuner doit représenter le quart de la ration quotidienne !

**JE N'AI PAS ENVIE DE MANGER !**

Varié les menus, inspirez-vous des petits déjeuners *d'autres pays* !

UN PEU DE FANTAISIE, REVEILLEZ VOUS CHAQUE MATIN DANS UN AUTRE PAYS...

En Angleterre : thé au lait, toasts beurrés, marmelade d'orange, œufs frites au bacon et haricots à la tomate, champignons.

Aux Pays Bas : café ou thé, pain de céréales diverses, fromages de Hollande bien sûr, jambon, viandes froides, saumon fumé.

Au Canada : café noir, pancakes au sirop d'érable et yaourt.

En Russie : thé, yaourt, blinis et poisson fumé.

Allemagne : café, saucisses, mortadelle, pain noir et fromage.

Islande : porridge (lait et flocons d'avoine), sucre brun, fruits secs.

*Ce document a été élaboré avec la précieuse collaboration des graines de champions de foot U8 et U9 de Poey de Lescar (Emma, Sacha, Gabriel, Paolo, Maël, Léo, Nathan, Alexandre, Yanis, Ethan A., Matthieu, Noah C., Hugo, Dylan, Titouan, Quentin, Théo, Noah M. et Ethan S.) sur les conseils de Sylvie SEILLER diététicienne-nutritionniste.*