

SEMAINE 7 – LE DÉJEUNER DES CHAMPIONS ET L'ENVIE DE GRIGNOTER

Vous avez probablement déjà entendu dire que le déjeuner était le repas le plus important de la journée. Le petit déjeuner est en effet le repas le plus important, et faire des choix sains est essentiel. Votre corps et votre esprit ont jeûné pendant plusieurs heures durant la nuit, et quand vous vous réveillez, ils doivent s'activer pour accomplir de nombreuses tâches importantes! Est-ce que votre voiture pourrait vous amener loin avec un réservoir d'essence vide? Eh bien, si vous ne mangez pas de déjeuner nutritif, c'est ce que vous faites à cette voiture à haute performance qu'est votre corps.

Les excuses suivantes vous sont sans doute familières : « Je n'ai pas le temps », « Je n'ai pas envie de manger le matin », « Quand je mange le matin, je suis affamé pour le reste de la journée », « J'aime boire mon café en premier ». Peu importe la raison pour laquelle vous ne mangez pas le matin, il serait bon de reconsidérer vos habitudes actuelles concernant le déjeuner. Alimenter votre esprit et votre corps avec un déjeuner sain vous permettra de fonctionner à capacité maximale et de travailler plus efficacement tout au long de la journée. Comme nous l'avons mentionné précédemment, vous ne prendriez pas une voiture avec un réservoir vide pour partir travailler! Aussi, vous ne mettriez pas de l'essence sans plomb dans votre voiture de luxe en vous attendant à ce qu'elle fonctionne comme si vous lui aviez donné du super sans plomb. Voici quelques conseils pour vous aider à comprendre l'importance du déjeuner. Vous apprendrez également comment structurer votre « déjeuner des champions ».

Apprentissages :

- Conseils pour économiser du temps et manger sainement
- Pourquoi le petit déjeuner est-il le repas le plus important?
- Déjeuner des champions
- Idées de déjeuners rapides
- Idées de collations

Pourquoi déjeuner?

1. Nourrir le cerveau

Votre cerveau utilise le glucose comme source première d'énergie. Le glucose est le produit de la décomposition des glucides ou bien d'un long processus de décomposition des protéines que nous appelons la gluconéogenèse. Quand vous vous réveillez, vos réserves d'énergie sont épuisées. Pour utiliser votre cerveau au niveau maximum, renouvelez votre énergie en mangeant au réveil.

2. Préparez-vous à être actif

Vos muscles ainsi que votre cerveau ont besoin de glucose pour fonctionner. Si vous avez l'intention d'être actif pendant la journée, ce qui peut inclure marcher pour aller au travail, marcher à l'heure du

lunch, faire des courses en soirée ou même aller au gym, vous devez commencer votre journée en consommant de bons glucides.

3. Le déjeuner démarre le moteur du métabolisme

Vous pouvez démarrer votre métabolisme en mangeant dans les 30 minutes suivant votre réveil. Certaines personnes indiquent ne pas avoir faim le matin et continuent à ne pas ressentir la faim jusqu'à la mi-journée. Toutefois, si vous sautez le déjeuner, vous forcez votre corps à rester dans un état métabolique faible. En revanche, si vous mangez au réveil, vous démarrez votre métabolisme. Il est effectivement possible que vous ayez davantage faim tout au long de la journée. Cela est dû à votre corps qui fonctionne à un taux métabolique plus élevé!

4. Sauter le déjeuner peut conduire à un gain de poids

Ne pas donner à votre esprit et à votre corps les nutriments dont ils ont besoin dans la matinée peut conduire à trop manger plus tard dans la journée. Certaines personnes qui suivent un régime alimentaire sentent que la faim accrue associée à manger au déjeuner est en contradiction avec un régime de perte de poids. Cependant, ces personnes qui ne mangent pas beaucoup le matin compenseront en mangeant davantage au souper et dans la soirée. Manger tard ou manger beaucoup le soir peut conduire à un gain de poids, car ce n'est pas un moment où la plupart des gens sont très actifs et l'énergie est stockée sous forme de graisse dans le corps. Manger un déjeuner sain peut réellement vous aider à calmer votre appétit tout au long de la journée et à faire des choix santé. Ceux qui mangent au déjeuner sont également plus susceptibles de consommer moins de gras tout au long de la journée et donc moins de calories que ceux qui sautent le petit déjeuner. Sauter un repas ou des collations conduit souvent à trop manger aux collations ou aux repas suivants. Gardez le contrôle de votre poids en mangeant sainement le matin.

5. Le déjeuner est le moment idéal pour atteindre vos objectifs nutritionnels

Le déjeuner est essentiel, et il vous aide non seulement à répondre à vos besoins en fibres, en calcium, en vitamine C et en fer, mais également à atteindre l'apport recommandé de riboflavine, de thiamine, d'acide folique et plus encore! Sauter des repas mène à un apport insuffisant de nutriments essentiels. Le petit déjeuner contient généralement du calcium et des aliments riches en fibres, y compris les produits laitiers et les grains entiers, qui vous aideront à répondre à vos besoins.

6. Le déjeuner est une excellente occasion de manger vos fruits et légumes

Sans petit déjeuner, la consommation de 7 à 10 portions de fruits et légumes peut se révéler difficile à atteindre. Faites des provisions de fruits frais, comme des oranges, des bananes ou des fraises, ou ajoutez des légumes sautés à votre omelette.

7. Le déjeuner favorise de meilleures capacités d'apprentissage chez les enfants

Des recherches indiquent que les enfants qui déjeunent régulièrement réussissent mieux à l'école. À l'inverse, la capacité de concentration et d'apprentissage est réduite chez les jeunes qui sautent le petit déjeuner et qui éprouvent des fringales. De plus, les enfants qui mangent le matin se comporteraient mieux à l'école. Bien que les adultes soient parfois plus en mesure de minimiser les symptômes associés au saut du déjeuner, ils pourraient également avoir de la difficulté à performer s'ils ne déjeunent pas sur une base régulière.

8. Augmenter son niveau d'énergie le matin en déjeunant

Commencez votre journée du bon pied en stabilisant votre glycémie et en remplaçant vos réserves de glycogène. Choisissez les bons aliments pour le déjeuner qui vous fourniront une source soutenue d'énergie! Lire le texte ci-dessous pour vous aider à structurer votre « déjeuner des champions ».

9. Améliorer ou maintenir sa santé grâce à un déjeuner nutritif

Des recherches indiquent que les personnes qui déjeunent sur une base régulière peuvent améliorer leur santé et réduire le risque de maladie cardiovasculaire. En effet, les gens qui déjeunent régulièrement semblent opter pour des déjeuners nutritifs qui ont tendance à être faibles en gras et en cholestérol et riches en fibres.

10. Prendre l'habitude

Le corps aime la constance. Si vous n'êtes pas habitué à déjeuner, c'est possible que vous n'ayez pas faim quand vous vous réveillez. Si vous déjeunez régulièrement pendant 21 jours à la même heure chaque matin, il sera difficile de vous en passer. Commencez graduellement et adhérez à cet objectif pendant au moins 21 jours pour créer un comportement sain de longue durée!

Structurer votre « déjeuner des champions »

- Planifier

Vous devez savoir quelles sont vos options avant d'aller au lit. Attendre jusqu'au matin pour déterminer ce que vous aurez au déjeuner n'est peut-être pas la meilleure solution. Mettez toutes les chances de votre côté en préparant votre déjeuner à l'avance. Par exemple, vous pouvez, la veille, faire bouillir des œufs durs; proportionner le yogourt, les noix et les bleuets dans un récipient individuel; mettre des céréales et le lait dans deux contenants séparés à prendre avec vous ou à manger avant de partir travailler; couper les fruits que vous mettrez sur vos céréales ou même couper des légumes que vous ajouterez dans une omelette nutritive. Voilà des solutions rapides et faciles!

- Manger dans les 30 ou 60 minutes suivant le réveil, 90 minutes au maximum

Plus vous attendez avant de manger le matin, plus affamé vous serez et plus longtemps votre métabolisme va travailler à un rythme plus lent. Entraînez votre corps à avoir faim le matin quand vous vous levez. Votre corps et votre esprit ont besoin de faire le plein de vitamines et de minéraux afin de vous permettre de réaliser des performances optimales!

- Inclure au moins trois groupes d'aliments

La variété vous aidera à répondre à vos besoins en macronutriments et en micronutriments et à vous fournir de délicieux repas! La combinaison de plusieurs groupes alimentaires vous permet d'obtenir une libération prolongée d'énergie, de retarder la faim et de maintenir la glycémie pendant plusieurs heures. Combinez des groupes alimentaires afin d'inclure des protéines maigres, des grains entiers pleins de fibres et des fruits et légumes.

Protéines maigres

Les protéines ont un effet plus important sur la satiété que les glucides ou les graisses, ce qui signifie qu'elles vous aideront à vous sentir rassasié plus longtemps. Ajouter une petite quantité de protéines à chaque repas et collation peut aider à retarder la faim et contribuer au maintien d'un poids santé.

N'oubliez pas que le rôle principal des protéines est de réparer et de construire les muscles et les tissus. Consommer plus de calories, y compris plus de protéines, que le corps a besoin conduira à une prise de poids. Les protéines dites maigres se trouvent dans la viande et les produits laitiers et leurs substituts sans gras ou faibles en gras.

Grains entiers

Les grains entiers sont une part importante d'une saine alimentation, car ils procurent des glucides à absorption lente pour une énergie durable. Les grains entiers fournissent une quantité importante de fibres, ce qui peut aussi favoriser la satiété. Choisir des grains entiers, au lieu des céréales raffinées, apportera à votre corps des vitamines et minéraux étroitement liés aux fibres.

Fruits et Légumes

Consommer quotidiennement la quantité recommandée de fruits et légumes peut s'avérer difficile sans le déjeuner. Les fruits et les légumes ne sont pas seulement des aliments riches en nutriments, ils regorgent aussi de fibres qui aident à stabiliser la glycémie et qui fournissent un niveau soutenu d'énergie tout au long de la matinée.

Idées pour un petit déjeuner rapide

Vous n'avez pas faim ou vous n'avez pas le temps de déjeuner? Commencez petit : un petit déjeuner léger est mieux que pas de petit déjeuner. Vous n'avez pas le temps le matin? Préparez votre déjeuner la veille ou ayez sous la main des options déjà prêtes pour le matin. Faites du gruau à la mijoteuse pendant la nuit, cuisinez du pain doré la veille et réchauffez-le au matin ou lavez et coupez des fruits et légumes à l'avance. Voici quelques idées de déjeuners nutritifs pour vous aider à démarrer la journée du bon pied.

Groupe alimentaire	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Grains entiers	Gruau d'avoine	Pain de grains entiers	Granola fait maison	Céréales à grains entiers	Pain doré (pain de grains entiers)
Protéines maigres (viande, produits laitiers et leurs substituts)	Lait ou lait de soja (nature, faible en gras)	Beurre d'amande	Yogourt grec	Lait ou lait de soja (nature, faible en gras)	2 œufs ou blancs d'œufs pour faire le pain doré
Fruits et légumes	Bleuets	Banane	Fraises	Pomme	Raisins

Autres options rapides

- Des gaufres de blé entier, des œufs durs et une orange
- Un frappé avec du lait ou du yogourt, du gruau d'avoine et des petits fruits mélangés surgelés
- Un muffin de grains entiers avec du yogourt et un kiwi
- Un burrito déjeuner avec des restants de riz, de haricots et de légumes sautés

- Un sandwich avec du pain de grains entiers, du beurre d'arachide et une banane
- Un frappé protéiné avec des framboises surgelées et une petite tasse de flocons d'avoine

Vous avez davantage de temps pour déjeuner?

- Une omelette avec des œufs ou des blancs d'œufs, des champignons, des poivrons, des oignons et des pommes de terre rissolées
- Des crêpes de grains entiers aux œufs et nappés de sauce aux fraises
- Des gaufres de blé entier et garnies de bleuets et bananes
- Une frittata aux asperges et épinards et une rôtie de grain entier

Petite fringale

Contrairement à la croyance populaire, grignoter peut être bénéfique à la santé. Avez-vous déjà attendu de 12 h jusqu'à 18 h 30 avant de manger? Comment vous sentiez-vous? Que s'est-il passé lorsque vous avez finalement mangé? Est-ce que vous grignotez pendant la préparation des repas ou bien mangez-vous avec excès lorsque le repas est servi? Que se passerait-il si vous ajoutiez une petite collation santé au milieu de l'après-midi? Les collations peuvent réellement vous aider à calmer votre appétit. Elles fournissent également un niveau d'énergie stable, stabilisent la taux de sucre dans le sang et peuvent vous empêcher de trop manger au prochain repas. Faites des choix santé qui vous aideront à suivre les recommandations quotidiennes et sélectionnez des portions appropriées qui s'intégreront dans votre régime alimentaire sain. Les collations sont destinées à combler la faim entre les repas et ne doivent pas remplacer les repas. Essayez de répartir votre apport alimentaire au cours de la journée en quatre à six mini-repas. N'oubliez pas que les collations devraient être composées de deux groupes d'aliments en petites portions. Par ailleurs, les collations devraient contenir une petite quantité de protéines pour favoriser la satiété, et des fibres pour vous aider à satisfaire vos besoins quotidiens. Voici quelques exemples pour vous aider à démarrer.

- Du houmous avec des carottes, du céleri et du concombre
- Une pomme et de 8 à 10 amandes
- De 10 à 15 raisins et de 8 à 10 noix
- Du yogourt avec des petits fruits
- La moitié d'un sandwich à la dinde avec de la laitue et des tomates sur du pain de grains entiers
- Une salade grecque avec du concombre, des tomates, des poivrons et des olives
- Un frappé aux fruits et yogourt
- Une tasse de chili aux légumes
- Des crudités et du fromage cottage faible en gras
- Du thon émietté sur des craquelins de grains entiers
- Une tranche de fromage mozzarella avec une pomme

Les idées sont infinies! Les collations doivent être considérées comme des mini-repas et doivent contenir les mêmes types d'aliments que les repas.

Exercices d'exploration

Établir des objectifs : définir des objectifs SMART à entreprendre pour la semaine prochaine

Pour réussir, vous devez vous fixer des objectifs et les réviser sur une base continue. Remplissez la feuille d'objectifs suivante en vous basant sur les informations que nous venons de couvrir dans ce chapitre. Documentez les changements que vous devrez apporter pour réussir. Concentrez-vous sur ce que vous devrez modifier afin d'améliorer vos habitudes alimentaires. Définissez vos besoins et les obstacles et défis à relever et établissez un « plan B » afin de créer un changement positif à long terme.

1. Quelles sont les cinq idées de déjeuners que vous voudriez essayer? Sélectionnez au moins deux idées à essayer cette semaine.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Nommez un objectif que vous souhaitez atteindre cette semaine en lien avec le déjeuner?

Que ferez-vous?

Quand commencerez-vous?

Pourquoi le ferez-vous?

Où le ferez-vous?

2. Quelles sont les cinq nouvelles idées de collations que vous aimeriez intégrer? Sélectionnez au moins deux idées à essayer cette semaine.

Que ferez-vous?

Quand commencerez-vous?

Pourquoi le ferez-vous?

Où le ferez-vous?

Remarque : Refaire votre liste d'épicerie pour la semaine en ajoutant les ingrédients requis pour les déjeuners et les collations. Quelle préparation supplémentaire pourriez-vous faire pour créer ces nouvelles options? Faites le travail de préparation lorsque vous rentrez de l'épicerie ou la veille du déjeuner en question!