

DIET NEWS

ASTUCES & CONSEILS DIETETIQUES



PETIT DEJEUNER PROTEINÉ !

L'IMPORTANCE DE LA PROTÉINE AU PETIT DÉJEUNER :

- FAVORISE LA MÉMOIRE ET LA CAPACITÉ DE RAISONNEMENT EN CONSOMMANT DES PROTÉINES À JEUN

-APPORT ÉNERGÉTIQUE ET INDEX GLYCÉMIQUE BAS

-EFFET DE SATIÉTÉ ET ÉVITE LES FRINGALES

-EXCELLENT COUPE FAIM CONTRAIREMENT AU PETIT DÉJEUNER CLASSIQUE (VIENNOISERIES, PAIN, FRUITS ET CÉRÉALES) COMPOSÉ DE SUCRES RAPIDES NE FAVORISANT PAS LA SATIÉTÉ.

-PERMET LA PRODUCTION DE DOPAMINE QUI STIMULE LA MOTIVATION ET L'ÉVEIL DU CERVEAU

-MEILLEURE DIGESTION ET FATIGUE RÉDUITE

+ EXEMPLE DE PETIT DEJEUNER PROTEINÉ À IG BAS :

- CAFÉ SANS SUCRE

- UNE TRANCHE DE PAIN COMPLET AU LEVAIN (20G) LÉGÈREMENT BEURRÉE AVEC 1 TRANCHE DE JAMBON

- UN SKYR ET UNE CUILLÈRE À CAFÉ DE GRAINES DE CHIA

