

L'importance d'un petit déjeuner sain et équilibré



Pourquoi le petit déjeuner est un allié précieux dans la perte de poids :



Régulation de l'appétit

Prendre un petit déjeuner équilibré aide à contrôler la faim et à éviter les grignotages excessifs plus tard dans la matinée.



Énergie pour la journée

Le petit-déjeuner est l'occasion d'incorporer des nutriments (comme des protéines, des fibres, des vitamines et des minéraux) fournissant l'énergie nécessaire pour être actif. L'exercice régulier est un élément clé de la perte de poids et avoir suffisamment d'énergie dès le matin peut vous encourager à bouger davantage.



Impact sur le métabolisme

Manger le matin stimule votre métabolisme. Cela signifie que votre corps commence à brûler des calories tôt dans la journée ce qui aide à maintenir un poids forme dès lors où les éléments constituant le repas sont sains et équilibrés.



Équilibre hormonal

Un petit déjeuner nutritif peut également contribuer à équilibrer les hormones liées à la faim et à la satiété. Un bon équilibre hormonal est essentiel pour maintenir un poids santé.

Biscottes complètes aux graines



Les biscottes complètes aux graines bio sont un aliment savoureux et nutritif, idéal pour un petit-déjeuner sain et équilibré !

Ces biscottes aux graines de tournesol, pavot et sésame sont fabriquées à partir de farine complète, riche en fibres, vitamines et minéraux, offrant ainsi non seulement une texture croquante, mais aussi des bienfaits nutritionnels.

La recette

Quels aliments choisir pour un petit déjeuner équilibré

- ✓ **Une source de protéine/lipides**, avec un produit laitier, des oeufs, ...
- ✓ **Une source de glucides à index glycémique modéré**, avec des biscottes complètes, du pain complet, des céréales complètes...
- ✓ **Une source supplémentaire de vitamines et minéraux** avec des fruits, des amandes, ...
- ✓ **Un grand verre d'eau** pour se réhydrater au réveil.

Les meilleures pertes de poids

Souaad, Eaubonne, **-4,4 kilos** en 3 semaines

Estelle, Dijon, **-4,8 kilos** en 1 mois

Florent, Le Mans, **-6,7 kilos** en 6 semaines

Carole, Châlons en Champagne, **-10,7 kilos** en 3,5 mois

Léa, La Réunion, **-14,5 kilos** en 5 mois

