

Partir du bon pied avec un déjeuner santé!

1

Un premier pas...



Vous êtes tiré du sommeil par les gargouillements de votre ventre? C'est normal, car vous êtes à jeun depuis 8 à 12 heures déjà! Voilà pourquoi il est important de prendre un déjeuner complet, nutritif et équilibré!

2

Une étape de plus vers la réussite!



Avez-vous de la difficulté à vous concentrer? Manger adéquatement le matin vous permettra d'avoir un meilleur rendement au travail en vous fournissant l'énergie dont vous avez besoin.

3

Pour se rendre au dîner...



Il est dix heures et vous êtes affamé? Sauter le déjeuner risque de faire apparaître la faim plus rapidement et vous amènera probablement à consommer des aliments plus riches en matières grasses et/ou en sucre au repas suivant.

4

Pour ne pas tomber en chemin...



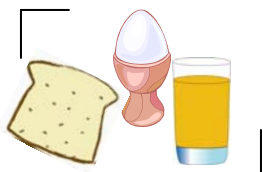
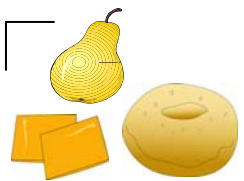
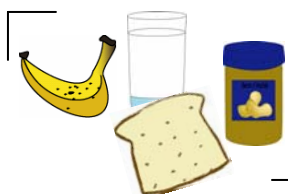
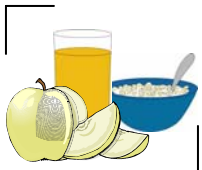
Vous souffrez d'un mal de tête? En sautant le déjeuner, le taux de sucre dans votre sang diminue, ce qui entraîne de la fatigue, des étourdissements, des faiblesses, etc.



Un déjeuner santé pour un voyage équilibré!

5

Inspirez-vous des exemples suivants pour votre périple santé :



Un déjeuner complet contient des aliments provenant d'au moins 3 des 4 groupes du *Guide alimentaire canadien*. Idéalement, le déjeuner devrait comprendre des aliments riches en glucides, en fibres et en protéines et à faible teneur en gras. Les aliments riches en glucides et en fibres comprennent les pains, les céréales et les autres produits céréaliers à grains entiers ainsi que les légumes et les fruits entiers.