

# Soyez malin, manger bien le matin !

Source : <http://www.sante-et-nutrition.com/mangez-des-oeufs-au-petit-dejeuner/>

Quel plaisir de sentir la bonne odeur du pain frais et du café au réveil !



En tant que Français, notre célèbre baguette est en effet au premier rang des aliments consommés au petit déjeuner. Et bien souvent, nous y ajoutons un peu de confiture, de miel ou de beurre, accompagné d'un verre de jus de fruits et d'un produit laitier. Le petit déjeuner idéal, me direz-vous ! Regardons ce qu'il en est de plus près d'un point de vue micronutritionnel...

## Mangez salé le matin pour doper votre éveil et votre motivation !




Bacon, œufs brouillés, omelette, charcuterie, saumon, etc. : si l'on se penche sur le contenu du petit déjeuner des autres pays, nous constatons rapidement que nous sommes un des rares pays à ne pas ou peu consommer de protéines animales. Faut-il alors s'armer d'une fourchette pour attaquer le petit déjeuner et copier nos voisins d'outre atlantique ? La question mérite d'être posée car effectivement, manger une source de protéines animales le matin présente plusieurs avantages :

- Afin de stimuler l'éveil et la motivation, l'organisme fabrique un neuromédiateur en début de matinée, la Dopamine.



C'est votre « Starter », celui qui va vous donner envie de vous lever avec entrain et de mener vos projets tout au long de la journée

Or cette dopamine est directement synthétisée à partir d'un acide aminé abondant dans les protéines animales, la Tyrosine. C'est pourquoi la consommation d'un à deux œufs .../... et/ou d'autres sources de protéines animales .../... est un choix alimentaire optimal pour [booster votre vigilance et votre motivation dès le matin](#).

- La présence de protéines animales, souvent associée à des graisses, permet de réduire la vitesse d'assimilation des aliments glucidiques consommés au petit déjeuner, en augmentant le temps de digestion et en réduisant l'index glycémique de ces aliments. Le pic de sécrétion d'insuline par l'organisme sera ainsi moindre et par voie de conséquence, la [vigilance au cours de la matinée améliorée](#). 
- La présence de protéines animales permet également de favoriser la satiété. Elle participe ainsi à un [meilleur contrôle du poids](#)



La satiété évite une consommation excessive d'aliments glucidiques dont le rôle sur les risques de surpoids est désormais bien établi.