

Fiche nutrition n°1

## Le petit-déjeuner du cycliste



### Un petit déjeuner complet pour bien démarrer la journée

Un petit déjeuner équilibré et complet permet de bien démarrer la journée et contribue à la répartition nutritionnelle des différents repas

Le petit déjeuner doit idéalement apporter l'ensemble des (macro et micro-) nutriments : protéines, lipides, glucides, fibres, minéraux (calcium, magnésium, potassium...) et vitamines (A, B, C, D...) sans oublier les apports en eau.



### Un bon petit déjeuner pour réguler son métabolisme.

Le petit déjeuner est un véritable repas. Il permet de mieux réguler les apports des autres repas de la journée et donc d'éviter les « fringales » et les grignotages. Pour cela, il faut savoir accorder du temps pour prendre son petit-déjeuner.

#### Liste des aliments pour composer son petit-déjeuner (<https://www.nicolas-aubineau.com>)

- Boissons chaudes à base d'eau : thé, café, maté, chicorée,... (ou de l'eau)
- Fruits frais, fruits séchés (glucides et fibres): orange, pamplemousse, citron, kiwi, banane, pêche, fraises, fruits rouges...
- Légumes (fibres et glucides): épinard, concombre, courgette, betterave, pomme de terre
- Jus végétal (protéines et glucides) : soja, noisette, amande, avoine, quinoa, riz...
- Lait animal (protéines et glucides): vache, brebis, chèvre...
- Viande, poisson, œuf, crustacés/coquillages (protéines): œuf (coque, plat, brouillé, omelette...), jambon, poulet, dinde, hareng, sardine, thon, saumon, crevettes...
- Oléagineux (protéines, lipides et fibres): amande, noix, noisette, pistache, sésame, chia..
- Céréales, produits céréaliers (glucides, protéines et fibres): muesli, flocons d'avoine, pain, biscottes, galettes de riz, de son, de blé... Riz, quinoa...
- Produits sucrés (glucides): miel, confiture, sirop d'agave, sirop d'érable, sirop de fruits, sucre...
- Matières grasses (lipides): beurre, huiles végétales ...



### Chacun son petit-déj

Il n'existe pas de petit-déjeuner type ou miracle. Chacun peut le composer en répondant à ses goûts, ses envies et son temps disponible (même s'il est conseillé d'y consacrer du temps)



### Les faux amis

- Les jus de fruits doivent être en quantité raisonnable car ils ont tendance à être sucrés. Ils apportent moins de fibres et de vitamines que les fruits frais
- Les viennoiseries sont déconseillées car elles apportent un mixte de graisses et de sucres et sont donc d'une faible qualité nutritionnelle
- La pâte à tartiner est à utiliser exceptionnellement car elle est riche en graisse et en sucres.



### Un œuf chaque matin pour améliorer ses performances

Nous pouvons recommander de manger 1 à 2 œufs chaque matin, éventuellement associés à une autre source protéique (<http://www.sante-et-nutrition.com>). Plutôt cuit à la coque, cela permet de :







Stimuler la dopamine et donc l'éveil, la vigilance et la motivation

Réguler la glycémie tout au long de la journée et favoriser la satiété

Apporter de nombreux micro-nutriments



**Voici les conseils sommaires de l'équipe nutrition FFC :**

	<b>Hydrater l'organisme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eau / boisson chaude</li> <li>• laits (froids ou chauds)</li> <li>• jus (de fruit, de légumes, végétaux)</li> </ul>
	<b>Apporter des protéines</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• laits animaux et jus végétaux</li> <li>• oeufs, viande, poisson</li> <li>• certains produits céréaliers complets</li> </ul>
	<b>Apporter des glucides</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• produits céréaliers</li> <li>• fruits, légumes</li> <li>• produits sucrés</li> <li>• jus végétaux et laits animaux</li> </ul>
	<b>Apporter des lipides</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oléagineux</li> <li>• matières grasses (beurre, huiles...)</li> </ul>
	<b>Apporter des fibres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fruits et légumes</li> <li>• oléagineux</li> <li>• produits céréaliers (complets de préférence)</li> </ul>
	<b>Apporter des vitamines, sel minéraux et oligo-éléments</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fruits frais et légumes</li> <li>• jus et laits</li> <li>• produits céréaliers (complets de préférence)</li> </ul>

**Comparaison de différentes formules (source Dr F. Maton - <https://www.irbms.com>) :**

Type Petit Déj.	Composition	Apport énergie (kcal)	Glucides (sucres)	Lipides (graisses)	Protéines (protéines)
Le «Classique»	2 tartines pain. Beurre. Confiture. 1 bol lait ½ écrémé chocolaté. 1 jus d'orange	495	63%	11%	28%
Le «Céréalié»	1 grand bol céréales. lait ½ écrémé. 1 sucre. 1 jus d'orange	425	78%	12%	10%
Restauration rapide	2 pancakes. Beurre. Confiture. 1 chocolat chaud. 1 jus d'orange	460	75%	19%	6%
Le «Viennois»	1 pain au chocolat. 1 bol lait ½ écrémé chocolaté. 1 jus d'orange	505	52%	38%	10%
Le «Salé»	1 tranche de bacon, 1 œuf brouillé, 3 tranches de pain de mie toasté, 1 part individuelle de marmelade d'orange, 1 part de beurre, 1 saucisse, 1 tomate, 1 thé sucré.	734	52%	20%	27%



**Liens utiles pour aller plus loin :**

- <https://www.nicolas-aubineau.com/petit-dejeuner-equilibre/>
- <https://www.irbms.com/comment-bien-petit-dejeuner/>
- <http://www.mangerbouger.fr/>
- <http://www.sante-et-nutrition.com/mangez-des-oeufs-au-petit-dejeuner/>

*L'équipe nutrition de la FFC est composée de médecins du sport, d'entraîneurs et de spécialistes en nutrition sportive. Chaque fiche est relue par cette équipe avant d'être diffusée.*



**Prochaine Fiche nutrition : un petit déjeuner pour cycliste à la loupe**



MINISTÈRE DES SPORTS