

*Trucs et astuces...
...pour s'organiser
et s'ouvrir
l'appétit*

**Le pt'it déj', certains lui disent
non, d'autres l'apprécient.
Et vous ?**



“Moi, je n'ai pas le temps...”

- Dressez la table la veille et vous gagnerez du temps le matin.



“Moi, je n'arrive pas à me réveiller le matin...”

- Mangez moins le soir.
- Prenez le temps d'émerger, de faire votre toilette, cela permet de réveiller l'appétit.



“Moi, je n'ai pas faim le matin...”

- Buvez un grand verre d'eau ou un jus de fruits, ça ouvre l'appétit.
- Variez les menus.

La CARSAT Normandie appartient au régime général de la Sécurité sociale.

Elle intervient dans les domaines de la santé et de la retraite auprès des salariés, des retraités et des entreprises de Haute et Basse Normandie.

CARSAT Normandie
Assurer la retraite, protéger la santé

Carsat Retraite & Santé au travail
Normandie

Avenue du Grand Cours - 76028 ROUEN Cedex 1
www.carsat-normandie.fr

Carsat Retraite & Santé au travail
Normandie

Le petit déjeuner

votre starter pour la journée !



CARSAT Normandie - 05/11

 **l'Assurance
Maladie**

1 Un produit laitier :

lait, yaourt, petit suisse, fromage blanc, pour l'apport de protéines, calcium et vitamines pour combattre la fatigue et la somnolence.



2 Un fruit :

cru ou pressé source de vitamine C



**Le petit déj',
un véritable repas.
4 éléments essentiels.**

“ *Beurre, confiture ou miel pour accompagner le tout* ”



3 Un produit céréalier :

pain, biscottes, céréales peu sucrées pour l'énergie.



4 Une boisson :

café, thé, lait, chocolat, eau pour réhydrater son corps

● Pour les matins “pressés” :

Une boisson (thé, café ...), du pain complet, un fruit et du fromage.

A 11 h certains ont le coup de pompe



d'autres ont du génie !

● Pour les matins “détente” :

Ajouter, un oeuf sur le plat ou à la coque, du jambon...

LE SAVIEZ-VOUS ? Prendre un petit déjeuner copieux ne fait pas grossir car toute l'énergie qu'il fournit sera utilisée.