

Les fondamentaux

Le déjeuner

• JULIE DE YUKA



Le but du déjeuner est de recharger les batteries pour être en forme l'après-midi. On a tendance à accompagner nos repas de pâtes ou de riz pour nous “caler” et tenir le reste de la journée. Mais c'est une erreur ! Le midi, il est conseillé de privilégier les légumes et d'y associer une source de protéines.

1 – Faites le plein de légumes !

En France, seule 25% de la population consomme les 5 portions de fruits et légumes recommandés par jour. **C'est peu, d'autant qu'en réalité il faudrait plutôt en consommer au moins 7 à 8 au vu de notre mode de vie actuel.** Une étude récente montre ainsi que la consommation quotidienne de 10 portions de fruits et légumes réduit les maladies cardiovasculaires de 28 %.

Les légumes ont de multiples bienfaits. Tout d'abord, le midi, **ils favorisent le sentiment de satiété.** En effet, les légumes sont très riches en fibres : celles-ci vont absorber l'eau et avoir ainsi un effet rassasiant. Leur **indice glycémique faible** par ailleurs permet une diffusion lente de l'énergie dans l'organisme. Ils vont ainsi permettre de tenir l'après-midi bien mieux que des pâtes classiques ou du riz blanc.

Attention, il est important de varier ses apports et d'essayer de consommer 7 à 8 portions de fruits et légumes différents pour bénéficier des différents apports de chacun. Pour cela, vous pouvez vous aider des couleurs et essayer de consommer le plus de couleurs différentes possibles car chaque couleur est généralement associée à des bienfaits spécifiques.

Pensez à assaisonner vos légumes avec 1 cuillère à soupe d'huile de colza, de cameline, de lin ou de noix, afin de bénéficier des bienfaits de ces huiles riches en Oméga-3 (voir notre articles sur [les graisses](#)).

2 – Mettez sur les protéines

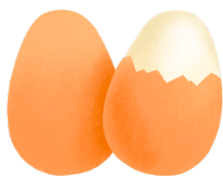
Les [protéines](#) favorisent la production de dopamine, une molécule qui joue un rôle essentiel sur l'envie et la motivation. **La consommation de protéines au déjeuner est donc importante pour vous donner de l'énergie pour l'après-midi.**

Par ailleurs, les aliments riches en protéines sont digérés lentement et vont contribuer à se sentir rassasié plus longtemps. Les protéines augmentent aussi le temps de digestion des glucides et permettent ainsi de réduire leur indice glycémique.

Vous pouvez opter pour une portion de protéines animales ou végétales :



120g de poisson ou de volaille



Ou 2 oeufs



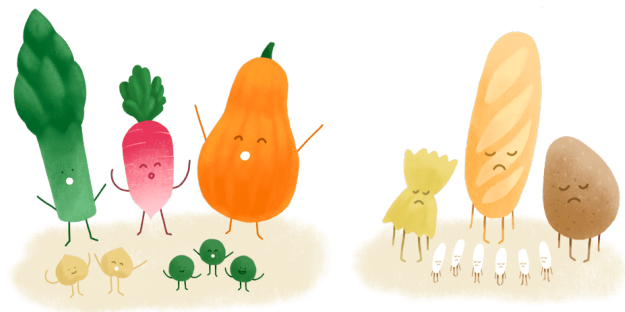
Ou 150g de légumineuses cuites (lentilles, pois chiches, etc.)



Ou 120g de tofu

3 – Limitez les glucides

Tout comme pour [le petit-déjeuner](#), les glucides (pain, pâtes, riz, etc.) ne sont pas indispensables au déjeuner contrairement aux idées reçues. En effet, **les glucides raffinés ont une indice glycémique élevé** (voir [notre article](#) sur le sujet) : ils font augmenter rapidement le taux de sucre dans le sang. En réaction, notre organisme sécrète de l'insuline, qui fait alors rapidement chuter le taux de sucre dans le sang. Les conséquences de cette forte variation de glycémie ? **Une sensation de fatigue et le besoin impérieux de manger quelque chose de sucré pour rétablir notre taux de sucre dans le sang !** C'est pourquoi il est recommandé de limiter sa consommation de sucres au déjeuner.



Si vous souhaitez compléter votre assiette avec des glucides, ils sont toutefois les bienvenus à condition de bien les choisir et en quantité modérée ! **Privilégiez les glucides à indice glycémique faible comme les céréales complètes** (riz brun ou pâtes complètes par exemple). Lorsque les céréales sont complètes, cela signifie que la farine utilisée a été faite à partir des grains entiers, avec leur enveloppe. Les céréales complètes sont ainsi plus riches en fibres et leur indice glycémique est plus faible. Limitez votre portion à 100g de pâtes ou de riz cuits (soit environ 4 à 6 cuillères à soupe).

Les légumineuses (lentilles, pois chiches, petits pois, haricots secs, fèves) sont un très bon choix de glucides, car elles apportent également des protéines.

Ainsi, de façon facultative, vous pouvez opter pour 1 portion (c'est-à-dire 50 g crus ou 100 g cuits) de féculents complets (riz complet, pâtes complètes, quinoa, sarrasin...). Dans ce cas, réduisez alors de 20 à 30% les quantités de protéines animales.

Le déjeuner idéal

- **En entrée**, selon votre appétit et vos habitudes : une salade de crudités, un potage ou un poisson froid
- **En plat principal**, une portion de protéines animales ou végétales :
 - 120 à 150g de poisson ou fruits de mer ou crustacés,
 - ou 120 à 150g de volaille fermière,
 - ou 120g de viande de qualité (filet de porc, bœuf, veau ou abats) maximum 1 fois par semaine
 - ou 150 à 200g de légumineuses (lentilles, pois chiches, galettes de soja de bonne qualité).

En accompagnement : des légumes de votre choix à volonté selon votre appétit. Assaisonnez avec 1 cuillère à soupe d'huile de colza, de cameline ou de noix.

Facultatif : 1 portion (c'est-à-dire 50 g crus ou 100 g cuits) de féculents complets (riz complet, pâtes complètes, quinoa, sarrasin...). Dans ce cas, réduire de 20 à 30% les quantités de protéines animales.

Pour le dessert, selon votre appétit :

- 1 yaourt végétal
- ou 1 yaourt de chèvre ou de brebis non sucré (selon votre tolérance)
- ou 1 à 2 carrés de chocolat noir bio 70% de cacao (voire des fèves de cacao crues si vous aimez)
- ou 10 à 20 g d'oléagineux.