



Repas de roi

## Le p'tit déj des champions

PAR MSR

Être au top le jour j passe par un petit-déjeuner de champion ! Un plateau spécial pour ces jours d'examens où concentration et mémoire devront être à leur maximum.

**A**u repos, le cerveau est déjà un grand consommateur de carburant. À lui seul, il utilise  $\frac{1}{4}$  de notre énergie. Et quand il est sollicité par des opérations mentales longues et complexes, ses besoins augmentent. En période d'examens, nous devons lui fournir des acides aminés, des acides gras, des minéraux et des vitamines. Ce dont il raffole, c'est du glucose ! Mais attention, il faut miser sur les bons sucres, autrement dit les sucres lents ou à index

glycémiques bas (pâtes, pain complet, céréales, patate douce...). Ces aliments sont assimilés lentement par l'organisme, contribuant à maintenir un taux de sucre dans le sang à un niveau constant. Ils permettent d'éviter le coup de barre et de tenir sur la longueur. Pensez aussi aux protéines car elles prolongent l'effet de satiété. Un petit-déjeuner équilibré devra comporter un produit fruité, un produit céréalier, un produit protéiné (œuf, lait, tranche de jambon...) et une boisson pour hydrater votre organisme.