



THINKSTOCKPHOTO

## Version salée : salade de pâtes

Osez les pâtes au petit-déjeuner (de préférence des pâtes complètes) ! Une tendance culinaire en vogue, idéale pour bien démarrer la journée, à condition de n'ajouter ni beurre ni garniture trop grasse. ● Faites cuire vos pâtes al dente. ● Ajoutez des poivrons crus ou rôtis, quelques feuilles de basilic, des olives vertes et un filet d'huile d'olive. ● Vous pouvez également accompagner votre salade d'un filet de blanc de poulet ou d'une tranche de jambon blanc découenné et dégraissé. Ils favorisent la satiété.

### Et aussi...



+ 1 thé vert

Il facilite la digestion et équilibre la glycémie. Il contient des polyphénols qui améliorent l'utilisation de l'insuline par le corps. Idéal pour éviter les pics de glycémie qui entraînent fatigue et difficultés de concentration.



+ 1 yaourt nature

1 pot de yaourt apporte du calcium (de 180 à 200 mg) et contient des protéines en quantité intéressante (5 g).



+ 1 banane

Riche en glucides, elle fournit 2 fois plus d'énergie qu'une pomme ! Elle est aussi dotée de minéraux et vitamines en bonne quantité. On y trouve de la vitamine C (près de 12 mg/100 g), B1, B2, B6, PP, B5 et H. Les vitamines du groupe B sont considérées comme étant les vitamines de la mémoire et sont excellentes pour la concentration.