

## Prenez des protéines au petit déjeuner!

Par Teaghan Trivers, monitrice de conditionnement physique des PSP, USFC(CS)



Nous nous sommes tous fait dire que le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée, mais la plupart d'entre nous en omettent l'élément essentiel : les protéines.

Vous savez probablement que vous devez en consommer, mais de quoi s'agit-il? Les protéines sont des macronutriments essentiels à la constitution de la masse musculaire. Elles sont composées d'acides aminés, qui donnent de l'énergie et sont des éléments constitutifs nécessaires à la structure, à la croissance et à la réparation cellulaires ainsi qu'au soutien du système immunitaire.

**Mais qu'est-ce qui rend les protéines si puissantes?** Le corps doit travailler davantage et utiliser plus d'énergie pour digérer les aliments riches en protéines. Il brûle ainsi plus de calories que pour digérer un repas à haute teneur en glucides. Comme la digestion se fait plus lentement, la sensation de satiété dure plus longtemps et les fringales sont réduites tout au long de la journée.

Des chercheurs de l'Université du Missouri ont comparé les bienfaits d'un petit déjeuner à teneur normale en protéines et d'un petit déjeuner riche en protéines. Ils ont constaté que ce dernier – qui contenait 35 grammes de protéines – prévenait l'accumulation de graisse corporelle, réduisait la consommation alimentaire quotidienne et la sensation de faim, et stabilisait la glycémie chez les adolescents en surpoids qui sautent normalement le petit déjeuner.

En général, on recommande que 10 à 35 p. 100 de l'apport énergétique quotidien provienne des protéines. Si vous consommez 2 000 calories par jour, cela représenterait entre 200 et 700 calories de protéines par jour. Selon les recommandations de l'Association américaine de diététique, l'individu moyen devrait consommer 0,8 gramme de protéines par kilogramme ou 0,35 gramme par livre de poids corporel pour être en santé. Il faut garder à l'esprit que cette moyenne est fondée sur l'âge, le sexe et le niveau d'activité physique.

La plupart d'entre nous n'ont aucun problème à consommer suffisamment de protéines tout au long de la journée. Beaucoup de Nord-Américains en consomment plus que les quantités recommandées. L'ajout de plus de protéines à la diète n'est pas le principal facteur dans ce cas, mais des choix plus sains peuvent réduire le risque de maladie et contribuer à la sensation de satiété. L'addition de protéines à votre repas du matin peut affiner votre taille, améliorer votre humeur et vous donner plus d'énergie.

Commencez dès demain avec cette recette!

## Avoine aux bleuets à préparer la veille



### **Ingrédients**

- ½ tasse de flocons d'avoine à l'ancienne non cuits
- 1/3 – ½ tasse de lait écrémé ou de lait d'amandes
- ¼ - 1/3 tasse de yogourt grec à l'ancienne faible en gras
- 1½ cuillerée à thé de graines de chia séchées
- 2 cuillerées à thé de sirop d'érable ou de miel (ajuster au goût)
- ¼ tasse de bleuets (ou suffisamment pour remplir le pot)

### **Préparation**

Dans un pot d'un quart de litre (1 tasse), verser les flocons d'avoine, le lait, le yogourt, les graines de chia et le sirop d'érable. Couvrir le pot d'un couvercle et agiter jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés. Enlever le couvercle, ajouter les bleuets et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient bien intégrés au mélange. Replacer le couvercle et réfrigérer une nuit ou pour un maximum de deux jours. Manger froid.

1. L. B. Bauer, L. J. Reynolds, S. M. Douglas, M. L. Kearney, H. A. Hoertel, R. S. Shafer, J. P. Thyfault et H. J. Leidy. **A pilot study examining the effects of consuming a high-protein vs normal-protein breakfast on free-living glycemic control in overweight/obese 'breakfast skipping' adolescents**, *International Journal of Obesity*, 2015; DOI:[10.1038/ijo.2015.101](https://doi.org/10.1038/ijo.2015.101)