



A l'approche de l'hiver, cap sur les bons petits déjeuners pour garder la forme ! *Avec les céréales pour le petit déjeuner, on se réveille du bon pied et on fait le plein de vitalité*

Entre les jours qui raccourcissent et le froid qui s'installe, l'entrée dans l'hiver peut s'accompagner d'une baisse de forme.

Rien de bien grave, mais le manque de luminosité peut nous mettre le moral dans les chaussettes. Alors pour passer la saison froide tout en restant au top, de bons petits déjeuners s'imposent ! La Collective des Céréales pour le Petit Déjeuner met en lumière des conseils simples et des recettes faciles pour un hiver en forme et sans nuage.

Plaisirs d'hiver ... on dit oui !

Quand il fait gris et froid dehors, difficile de sortir de son lit. Et c'est comme ça que l'on fait souvent l'impasse sur le petit déjeuner. Alors pour ceux qui ont du mal à avaler quelque chose au réveil, il est primordial de se faire plaisir. S'il y a un moment où l'on peut se permettre plus de « gourmandise », c'est bien le matin.

Pratiques et variées, les céréales pour le petit déjeuner répondent aux besoins de tous et permettent de varier les plaisirs. La diversité des céréales pour le petit déjeuner permet à chacun de personnaliser ce repas selon ses envies. Préparées à base de grains de céréales (blé, avoine, maïs, riz, orge...), plus de 50 variétés de céréales pour le petit déjeuner permettent à chacun de choisir les céréales adaptées à ses besoins et à ses goûts. Que vous soyez d'humeur salée ou sucrée, les céréales du petit déjeuner vous sortent du lit et réveillent vos sens !

Tonifiez vos matins !

Premier repas de la journée, le petit déjeuner est essentiel. Notamment en hiver pour lutter contre le froid. Véritable starter de l'organisme après une nuit de jeûne, le petit déjeuner doit couvrir 20 à 25% des apports journaliers recommandés en énergie pour reconstituer les réserves et démarrer une journée active. Le petit déjeuner doit idéalement se composer d'un produit céréalier, d'un produit laitier, d'un fruit et d'une boisson. En tant que base céréalienne du petit déjeuner, les céréales pour le petit déjeuner trouvent naturellement leur place sur nos tables chaque matin. Et pour les accompagner, on trouve différentes sortes de produits laitiers (lait, yaourt, fromage blanc...) et de fruits sous toutes leurs formes (frais, compotes, jus...). Une composition qui conjugue plaisir, diversité et tonus pour garder la forme tout l'hiver !

Dernière minute

Des chercheurs britanniques ont analysé les effets du petit déjeuner sur le cerveau au cours de la matinée. Les personnes qui sautent ce repas seraient davantage attirées par les aliments gras et sucrés à l'heure du déjeuner.

[Source : Etude menée par le Dr Tony Goldstone de l'Imperial College London sur 21 participants, âgés d'environ 25 ans.]

Les conseils de Francesca, coach sportif à Paris, pour réveiller son corps en douceur

Pour bien démarrer la journée, il est nécessaire de réveiller son corps en douceur puis de prendre un petit déjeuner équilibré. Nombreux sont ceux qui omettent ce petit rituel, pourtant simple, et connaissent des coups de pompe dans la matinée !

Pour éviter cela, il faut, avant de se lever, s'étirer quelques instants dans son lit et effectuer quelques respirations longues et profondes pour énergiser son corps. Assis sur le lit, il est ensuite conseillé de faire quelques flexions de pieds, rotations des poignets et secouer ses mains pour la circulation sanguine et le réveil des articulations. Ces exercices simples et rapides réveilleront le corps et l'appétit pour apprécier un petit déjeuner équilibré !



ASTUCES ET RECETTES POUR DES MATINS MALINS !

Quelques idées pour un bon petit-déjeuner hivernal.

Cap sur les vitamines...

L'hiver offre une grande variété de fruits dont certains très vitaminés : pommes, oranges, kiwis, bananes, ananas... Les fruits sont de vrais alliés pour garder tonus et vitalité. Pensez également aux fruits secs : abricots, figues, dattes ...

Cliquez pour découvrir la recette :

[Céréales chocolatées à l'orange](#)



... et sur les produits laitiers :

En hiver, on a tendance à préférer manger chaud. Certaines céréales pour petit déjeuner s'accordent parfaitement avec les produits laitiers chauds. Rien de tel qu'un bon lait chaud pour se réchauffer et combattre le froid. Aujourd'hui, il existe toute une variété de produits laitiers pour accompagner les céréales pour le petit déjeuner : yaourt, fromage blanc,... On peut même customiser son lait. Pour cela Matins Céréales vous livre une recette originale !

Cliquez pour découvrir la recette :

[Céréales dans un lait parfumé aux épices](#)



Activité cocooning :

Avec la grisaille de l'hiver, seul ou en famille on aime « cocooner » ! Alors même si on n'a pas envie de mettre le nez dehors, pas question pour autant de rester inactif. Bien au chaud à la maison, on s'active et on se lance dans des activités avec les enfants. Par exemple, on confectionne avec eux des recettes ludiques et gourmandes à base de céréales pour le petit déjeuner.

Cliquez pour découvrir la recette :

[Biscuit de Savoie au Riz soufflé au chocolat](#)



Qui est Matins Céréales ?

Créé en septembre 2001, Matins Céréales est le service d'information du Syndicat Français des Céréales prêtes à consommer ou à préparer. Il a pour vocation d'être une véritable source d'information sur les céréales pour le petit déjeuner et d'être l'interlocuteur privilégié des médias.

Pour plus d'informations sur les céréales pour le petit-déjeuner : www.matinscereales.com

Contacts presse : Agence Gulfstream Communication

Aurélie Vinzent : avinzent@gs-com.fr – 01 72 00 24 42

Marion Guincestre : mguincestre@gs-com.fr – 01 72 00 24 48