

Fiche nutrition n°2

## Un petit-déjeuner de cycliste à la loupe

Lors de la fiche nutrition n°1, nous avons expliqué l'intérêt d'un bon petit déjeuner. Cette deuxième fiche nutrition détaille un exemple de petit déjeuner pour un cycliste.



Ce petit déjeuner est composé de 11 aliments :

amandes	noix	muesli aux fruits	lait d'amande	Œuf à la coque	jambon	pain aux céréales	noisette de beurre	clémentine	jus orange	thé
8g	6g	60g	100ml	60g	60g	30g	5g	60g	100 ml	250 ml

*Un petit déjeuner plus riche en protéines et en lipides que le petit déjeuner « classique »*

Ce petit déjeuner apporte les nutriments et fibres suivants :

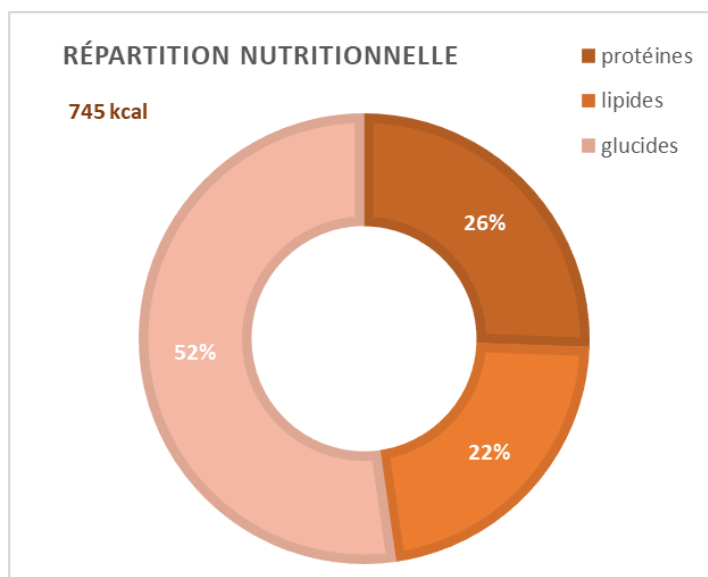
nutriment	teneur (g)
protéines	36,91
lipides	32,03
dont saturés	7,87
glucides	75,5
dont sucres	17,69
fibres	11,44

- Jambon, œuf et muesli apportent les **protéines**
- Les amandes et noix, l'œuf, le jambon et le beurre apportent les **lipides** avec une proportion plus importante de graisses non saturées (les bonnes graisses !)
- Le muesli, le pain et la clémentine apportent les **glucides** avec une faible teneur en « sucres simples » et également des fibres

Ce petit déjeuner apporte **745 Kcal**



*745 Kcal correspond à une dépense énergétique d'une séance d'entraînement d'environ 1h à 1h30 de vélo (plus la séance est intense ou plus elle dure, plus elle demande de l'énergie)*



### Un petit déjeuner très vitaminé



Les vitamines sont apportées par l'ensemble des nutriments :

- Vitamine A : œuf et beurre... ;
- Vitamines B : muesli, pain, amandes et noix... ;
- Vitamine C : clémentine et jus d'orange... ;
- Vitamine D : œuf, pain et beurre...



Les minéraux et oligo-éléments sont également apportés par l'ensemble des nutriments :

- Calcium : pain, œuf et clémentine... ;
- Fer : muesli, œuf et jambon... ;
- Magnésium : muesli, pain et amandes... ;

- Phosphore : muesli, jambon et œuf... ;
- Potassium ; muesli, jambon et clémentine... ;
- Sodium : jambon, pain et œuf... ;
- Zinc : jambon, muesli, et pain... ;
- Cuivre : amande, noix et jambon... ;
- Manganèse : pain, thé et noix... ;
- Sélénium ; œuf, jambon et pain...



D'autres composants sont apportés par certains nutriments et ont un rôle important :

- Polyphénols : thé vert et noix ;
- Stérols végétaux : clémentine, amande et noix.



### Liens utiles pour aller plus loin :

- <https://www.nicolas-aubineau.com/petit-dejeuner-equilibre/>
- <https://www.irbms.com/comment-bien-petit-dejeuner/>
- <http://www.mangerbouger.fr/>
- <http://www.sante-et-nutrition.com/mangez-des-oeufs-au-petit-dejeuner/>
- [https://www.sciencesetavenir.fr/nutrition/le-the-vert-un-puissant-antioxydant-aux-vertus-preventives\\_29925](https://www.sciencesetavenir.fr/nutrition/le-the-vert-un-puissant-antioxydant-aux-vertus-preventives_29925)
- [https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=the\\_nu](https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=the_nu)

L'équipe nutrition de la FFC est composée de médecins du sport, d'entraîneurs et de spécialistes en nutrition sportive. Chaque fiche est relue par cette équipe avant d'être diffusée.



Prochaine Fiche nutrition : choisir ses produits céréaliers