

Petit déjeuner salé pour réguler la glycémie

Tartines salées



Pain*, soit :

- Pain BIO au levain naturel (pain de campagne, pain bis, pain complet),
- Pain BIO petit épeautre, seigle, maïs...
- Biscottes / cracottes BIO (type [pain des fleurs](#)) : en dernier recours car restent à indice glycémique élevés.

Avec soit :

- 1 œuf coque OU au plat et quelques oléagineux.
- 1/2 avocat écrasé avec un filet de citron et une pincée de paprika.
- des petits poissons gras écrasés (sardine, maquereaux, anchois...)
- de la tapenade (olives).

Accompagner de la boisson chaude ou tisane recommandée.

*Pour le pain, n'hésitez pas à en acheter en grande quantité (tranché par exemple) et le congeler pour ressortir au fur et à mesure la quantité souhaitée, et éviter d'aller à la boulangerie ou magasin BIO trop souvent.

→ **Le pain semi complet/complet** apportera plus de nutriments et de fibres que le pain blanc/raffiné, favorisant un meilleur transit et une régulation de la glycémie.

→ **Le jaune d'œuf cru** contient choline et lécithines, transportant les lipides, évitant leur précipitation sur les parois des artères. Le gras consommé le matin sera utilisé par l'organisme pour participer à la fabrication d'énergie et à la synthèse du cholestérol, nécessaire à la fabrication du cortisol (ayant un rôle essentiel dans l'équilibre du glucose sanguin et la libération de sucre).

→ **L'avocat** (et les olives) sont riches en Oméga 9, ils aident à contrôler la glycémie en baissant le cholestérol LDL et augmentant le cholestérol HDL. Ils sont donc protecteurs du système cardiovasculaires, donc bénéfique pour la tension artérielle.

→ **Les petits poissons gras** sont très bénéfiques pour leur apport en EPA et DHA (bons gras).

