**Des céréales ou petit déjeuner ?**

Pour votre bien être et santé, nombre d’entre vous se demandent si les céréales sont bonnes au petit déjeuner. Eh bien, la plupart des céréales du commerce sont des bombes à sucre. Le résultat est le même que pour le jus d’orange, le pain classique et la confiture : un coup de fatigue à 11h et des risques de maladies accrues sur le long terme.

## ****Les céréales : pratiques mais pas toujours saines****

Les céréales industrielles sont souvent riches en sucres raffinés, en additifs et en graisses saturées. Leur index glycémique élevé provoque des pics d’insuline suivis de fringales. Résultat : une énergie en dents de scie et une sensation de faim dès la mi-matinée. Si vous ajoutez à cela le mode de cuisson à haute température, qui accroît encore leur indice glycémique, vous comprenez que ce sont de véritables malbouffes, néfastes pour l'organisme consistant à manger des aliments à fort apport calorique (sucres et graisses notamment) mais à faible valeur nutritive.

Ajoutez aux œufs, des fruits frais, une source de bon gras (beurre de noix, huile de coco bio) et une boisson chaude pour un combo gagnant. Voilà si vous cherchez le petit déjeuner idéal ; il sera parfaitement acceptable, surtout si vous y ajoutez une salade.

**Conclusion**

Les céréales peuvent être un allié santé… à condition de bien les choisir. Exit les boîtes colorées ultra-sucrées, place aux mélanges simples, riches en nutriments et adaptés à vos besoins.

Et surtout, n’oubliez pas : le meilleur petit déjeuner est celui qui vous fait du bien, sans culpabilité ni excès.