



MAYBE LESS SUGAR

DOUX MAI MOINS SUCRÉ



EN MAI, LE SALÉ S'INVITE AU PETIT-DÉJEUNER

Durant tout le mois de mai, l'EHC vous invite à réduire la consommation de sucre dans vos petits-déjeuners en proposant des recettes salées.

MAYBE LESS SUGAR - DOUX MAI MOINS SUCRÉ

MAYbe Less Sugar est une action qui se déroule en Suisse durant le mois de mai.

Piloté par diabètevaud, elle invite à s'informer sur les sucres ajoutés, où et combien on en consomme, pourquoi et comment diminuer.

Plus d'information : <https://maybeless-sugar.ch>



Partenaire de **MAYBE LESS SUGAR**, l'EHC propose aux patient·e·s de tester une **version salée** du petit-déjeuner, tout en prenant conscience de l'avantage pour la santé d'un petit-déjeuner **riche en protéines**.



Une satiété prolongée : les protéines contribuent à une sensation de satiété plus durable, ce qui permet de réduire les fringales en milieu de matinée.

Stabilisation de la glycémie : pour les personnes concernées par une maladie du métabolisme du glucose (comme le prédiabète, le diabète de type 2 ou de type 1), un apport en protéines le matin aide à maintenir une glycémie stable.

Comment préparer un petit-déjeuner équilibré chez vous :

1 boisson non sucrée : eau, café, thé ou tisane

1 fruit ou 1 légume : pomme, abricot, banane, bâtonnets de carottes, rondelles de concombre

1 aliment farineux : pain, biscuits, galettes de maïs, pancakes, riz

1 source de protéines : yogourt, fromage, viande séchée, œuf

Sur la base des recommandations de la Société Suisse de Nutrition.

IDÉES SALÉES :

Omelette aux légumes

Œufs battus avec des légumes ou des herbes de saison et un peu de fromage

Tartines fromage frais & saumon fumé

Sur du pain complet, avec un peu de citron et d'aneth

Muffins salés maison

À base d'œufs, de légumes râpés (carotte, courgette) et de farine complète

Houmous & crudités

Pain pita ou galette complète avec du houmous, du concombre et des tomates

Wrap de petit-déjeuner

Tortilla de blé complet avec du fromage frais, des œufs brouillés ou du poulet grillé et des légumes de saison

Avocado toast & œuf poché

Pain complet, purée d'avocat, œuf poché, graines de sésame

Yaourt nature, œuf dur et noix

Un combo rapide avec une source de lipides et des protéines

Galettes de patate douce

Cuites au four, servies avec un œuf au plat et pourquoi pas un avocat

Plus de recettes de petits-déjeuners salés et protéinés :

Promotion Santé Valais – Recettes petits-déjeuners salés

Swissmilk – Petits-déjeuners protéinés

« DOUX MAI MOINS SUCRÉ »

L'objectif pour ce mois de MAI est de réduire votre consommation de sucre ajouté dans votre alimentation.

À commencer par le premier repas de la journée ; le petit-déjeuner. Voici quelques astuces pour le diminuer si vous préférez une option sucrée :

Choisir des yaourts, laits végétaux et céréales sans sucres ajoutés : et ajouter ensuite des fruits frais ou des épices (cannelle, vanille)

Éviter les jus de fruits : préférer un fruit entier pour profiter des fibres

Remplacer les confitures industrielles par des purées de fruits sans sucre ou un fruit frais écrasé (banane ou poire)

Cuisiner maison : préparer ses propres granolas, muffins ou pancakes permet de maîtriser les ingrédients et de réduire le sucre

Une action soutenue par le Centre d'endocrinologie et diabétologie et le service de Nutrition Clinique

Site des Pâquis

Rue Henry-Dunant 20

1110 Morges

secretariat.endocrinologie@ehc.vd.ch

www.ehc-vd.ch/site-paquis

Hôpital de Morges

Chemin du Crêt 2

1110 Morges

nutrition.morges@ehc.vd.ch

www.ehc-vd.ch/hopital-morges