



Communiqué de presse

Tout au long de l'été : Boostez votre petit déjeuner avec le kiwi Zespri SunGold

Berchem, le 8 juin 2017 – Aucun repas n'est plus important que le petit déjeuner. Pourtant, bon nombre d'entre nous l'expédient trop rapidement. Et si nous profitons de l'été qui s'annonce pour changer ces habitudes ? Les mois les plus ensoleillés de l'année sont une belle occasion de revoir notre rituel du petit déjeuner en profondeur et de savourer des choix plus sains. Les fruits (et le kiwi en particulier) sont, par exemple, une option à la fois saine et savoureuse. Le kiwi Zespri SunGold arrive d'ailleurs en tête des fruits les plus nourrissants. Riche en vitamine C, il regorge également d'autres nutriments essentiels. Tout en étant pauvre en calories ! N'attendez plus pour l'inclure à votre petit déjeuner quotidien.

Aucun repas n'est plus important que le petit déjeuner

Vous l'avez très certainement déjà entendu : une journée productive commence par un petit déjeuner sain et équilibré. C'est le repas le plus important de la journée. Il est aujourd'hui suffisamment prouvé¹ qu'un petit déjeuner sain s'accompagne d'innombrables bienfaits pour la santé :

- Vous maintenez plus facilement votre poids sous contrôle.
- Vous vous sentez plus énergique.
- Vous êtes actif avec le sourire tout au long de la matinée.
- Vous ne ressentez pas de baisses de concentration.
- Vous avez moins tendance à vous tourner vers les friandises ou les boissons rafraîchissantes.

Faire l'impasse sur le petit déjeuner est donc loin d'être une bonne idée. D'ailleurs, saviez-vous que le petit déjeuner doit nous apporter 20 à 25 % de notre énergie journalière ? Donnez-lui donc une place de choix dans votre routine matinale.

L'été est le moment idéal pour adopter des habitudes plus saines au petit déjeuner

Pas le temps de prendre un petit déjeuner ? Les grandes vacances sont la période idéale pour adopter des habitudes plus saines dès le matin. Se lever, s'habiller, partir travailler... Tout est plus calme en été, ce qui vous permet d'offrir au petit déjeuner la place qu'il mérite. Donnez-vous un peu plus de temps et savourez un délicieux petit déjeuner, rafraîchissant et nourrissant. Avant même que vous le remarquiez, vous aurez pris la bonne habitude de bien commencer la journée !

Faites preuve de créativité au petit déjeuner en été, pensez aux fruits !

Les fruits font partie intégrante d'un petit déjeuner sain et équilibré. Manger des fruits, c'est l'assurance de faire le plein de nutriments essentiels pour peu de calories. Au programme ? Vitamines,

¹ Spence C : Breakfast: the most important meal of the day, International Journal of Gastronomy and Food Science, <http://dx.doi.org/10.2016/ijgfs.2017.01.003>, January 2017

minéraux et fibres alimentaires. Les fruits laissent libre cours à votre imagination : ils se marient à merveille avec le pain ou le muesli et peuvent aussi être savourés seuls. Vous pouvez aussi les déguster sous la forme d'un smoothie ou d'un milk-shake. Les fruits se prêtent à d'innombrables expériences gustatives.

Le kiwi Zespri SunGold : prêt pour un petit déjeuner qui regorge d'énergie ?

Les kiwis font partie du peloton de tête des fruits les plus nourrissants et fournissent un puissant cocktail de vitamines, de minéraux, de fibres et d'antioxydants. Le kiwi Zespri SunGold est non seulement délicieux et frais mais est aussi le champion toutes catégories sur le plan de la valeur nutritive.

Le kiwi Zespri SunGold offre tous les bienfaits d'un petit déjeuner sain et équilibré :

- Il est un des meilleurs pourvoyeurs en vitamine C : un seul kiwi Zespri SunGold par jour apporte la quantité journalière recommandée de vitamine C. La vitamine C vous donne l'énergie et maintient votre vitalité afin que vous puissiez tirer le maximum des longues journées d'été qui vous attendent !
- Il est pauvre en calories : le SunGold compte à peine 79 calories par 100 g et peut donc aider dans le cadre d'un contrôle de poids.
- Il contribue à la stabilité de votre glycémie : de quoi tirer un trait sur les petites fringales² !

Goûtez vite ces trois délicieux petits déjeuners d'été avec SunGold

Ces trois petits déjeuners d'été rafraichissants avec le kiwi Zespri SunGold vous apportent suffisamment d'énergie et vous transportent en un rien de temps sur une île inondée de soleil. Profitez pleinement de l'été !

###

Pour tout complément d'information, prenez contact avec :

Amandine Baufayt - Ketchum Brussels

+32 (0)496 49 16 95

À propos de Zespri

Le groupe Zespri (Zespri Group Limited) est détenu par environ 2 700 cultivateurs de kiwis néo-zélandais. Ils se chargent de cultiver des kiwis Zespri en adhérant totalement à notre système de qualité. Outre son siège à Berchem (en Belgique), Zespri Europe dispose d'un vaste réseau de spécialistes locaux de la vente et du marketing établis dans les principaux pays d'Europe. Zespri agit ainsi tant au niveau mondial que local. Les kiwis Zespri arrivent dans trois ports européens : Zeebrugge (Belgique), Tarragona (Espagne) et Porto Vado (Italie). Zespri compte des sièges dans le monde entier : depuis la Nouvelle-Zélande, l'Europe et l'Amérique du Nord jusqu'en Asie.

² Monro J: Kiwifruit – a double agent for glycaemic control and nutrient enhancement: 1st International Symposium on Kiwifruit and Health, Tauranga, New Zealand, 2016.