

**Regardez le reportage et complétez le texte avec les éléments manquants ci-dessous.**

*céréaliier – compotes – confitures – croissants – douceurs – équilibré - fromage blanc – fruits – gourmandises – gras - jus de fruits – lait – pain - pain au chocolat - petit déjeuner - produit laitier – repas – viennoiseries - yaourt*

La table de cette famille, bien garnie pour le ..... Des ....., des fruits, du pain, du lait, des ..... . Mais le weekend, Nathalie Ronez, la maman, apporte des ..... supplémentaires.

- Bonjour, ça va ?
- Je vais prendre deux ..... ordinaires, s'il te plaît, un ..... aux amandes, deux croissants beurre et un pain au chocolat normal. Merci !
- C'est vraiment un plaisir parce que c'est pas tous les jours, c'est uniquement le weekend et on attend ce petit moment en famille avec impatience.

De retour à la maison, les ..... trônent au milieu de la table. Mais ce petit déjeuner est-il bien raisonnable ?

- Oui, il est équilibré, il est un petit peu gras avec les ..... , mais on essaie de rajouter des ..... frais de saison.

Mais les fruits, faut-il encore les manger ?

- C'est vrai que moi j'ai pas pris de fruits ce matin, je me limite principalement à un verre de .....

Alors c'est quoi, le petit déjeuner idéal ? À chaque époque une doctrine, en 1954, Mendès France instaure le verre de ..... à l'école pour lutter contre la dénutrition mais surtout pour écouler le surplus de production. Dans les années 70, une nouvelle industrie a développé de nouveaux produits pour le petit déjeuner, on dit alors que c'est le ..... le plus important de la journée.

- On veut admettre que trois Français sur quatre ne connaissent pas le petit déjeuner. Ceci est extrêmement important parce qu'ils restent seize heures à jeun en définitive, puisqu'ils n'ont dîné que la veille et ne reprendront le prochain repas que le lendemain à midi.

2020, un bon petit déjeuner, l'affaire est entendue, mais haro sur le .....

- Alors, déjà, pour commencer, je vais enlever les viennoiseries, c'est quand même très-très gras...

Le credo, c'est l'équilibre.

- Nous avons là les trois piliers fondamentaux d'un bon petit déjeuner ..... , nous avons notre produit ..... , en l'occurrence du ..... , du jus d'orange donc extrêmement riche en vitamine C, le ..... , là en l'occurrence ..... ou ..... , ça c'est un exemple de petit déjeuner équilibré.

Mais pour le plaisir, on a quand même le droit de varier les menus, sans déroger à la sacro-sainte règle de l'équilibre.