



Communiqué de presse
Mercredi 13 juin 2018

Baccalauréat 2018 : Deliveroo livre ses astuces food pour se préparer au mieux à l'examen

À partir du 18 juin prochain, les lycéens plancheront, une semaine durant, sur le fameux examen du Baccalauréat. L'occasion pour Deliveroo de proposer une sélection de super aliments pour être au top tout au long des épreuves.



Paris, le 13 juin 2018 - Tic tac, tic tac. Le jour tant craint des lycéens, celui du lancement officiel des épreuves du Baccalauréat, approche à grands pas. Et si les révisions sont une étape fondamentale dans la réussite de ce fameux examen, l'alimentation n'est pas à négliger pour affronter cette période dans les meilleures conditions. Deliveroo, leader de la livraison de repas à la demande, s'est associé à la médecin nutritionniste Corinne Chicheportiche-Ayache pour livrer ses conseils nutrition à l'approche du jour J.

Rappels fondamentaux

“Le Baccalauréat est comparable à une épreuve sportive. Aussi, avant, pendant et après l'examen, quelques règles s'imposent”, confie Corinne Chicheportiche-Ayache. Première règle donc, ne pas sauter de repas ou manger trop léger, afin de s'assurer le plein d'énergie. Puisque “les neurones consomment quasi exclusivement du glucose”, les sources de sucres complexes qui en diffusent très lentement sont également à privilégier : céréales complètes, légumes secs sont donc de mise.

Une bonne hydratation est également nécessaire pour affronter les épreuves du Baccalauréat dans les meilleures conditions. Aussi est-il recommandé de ne pas consommer trop de produits excitants qui peuvent nuire à une bonne concentration telles que le café, le thé ou les boissons énergisantes. “L'eau et les jus de fruits naturels restent encore les meilleures options !”, affirme la médecin nutritionniste.

Sélection de plats Deliveroo pour une préparation optimale au Baccalauréat

La veille au dîner

[Carmina Burrata](#) + [Yaourt grec crème de marrons et amandes](#) - Elgi, Paris

Penne et roquette, 120 g de mozzarella Burrata, tomates cerises confites au thym, pignons, basilic et sauce au pesto vert

L'avis de la nutritionniste : “ La présence de penne va apporter toute l'énergie des sucres complexes au repas du dîner et permettra d'engranger de l'énergie pour démarrer la journée du lendemain en pleine forme. La mozzarella, peu riche en matières grasses, sera une source intéressante de protéines. Le pignon est, quant à lui, riche en magnésium, allié incontournable d'une bonne gestion du stress et favorisant une nuit plutôt apaisante. ”

Avec une teneur en matières grasses légère associée à une richesse intéressante en protéines, le yaourt grec est facile à digérer, notamment le soir. Les amandes riches en magnésium compléteront l'action des pignons pour aborder la nuit avec plus de détente. ”

Le petit-déjeuner

[Brunch diététique](#) + [Pain Poilâne aux noix](#) + [Jus d'orange pressé](#) - So Brunch, Paris

Brunch composé de jus d'oranges pressées, de salade, de dinde, de fromage blanc nature, de fruits et de légumes.

L'avis de la nutritionniste: “ Riche en protéines (dinde et fromage blanc), faible en matières grasses donc facilement digeste, et sans sucres rapides qui favorisent le coup de pompe ou la fringale, ce brunch diététique permet de se réhydrater correctement après la nuit. ”

La collation

[Bircher muesli manque](#) + [avec une bouteille d'eau](#) - Cojean, Paris

Flocons d'avoines bio accompagnés de noisettes, de pommes, de lait de coco, d'un peu de sirop d'érable, de purée de mangue, de fruit de la passion et de menthe

L'avis de la nutritionniste : “ Les céréales vont apporter l'énergie nécessaire à la concentration sur

toute la durée des épreuves, et ce, sans coup de pompe. Riche en oméga 3, le Bircher muesli mangue est idéal grâce aux noisettes qui optimisent le fonctionnement cérébral. Le muesli, de son côté, permet l'apport en sucres lents. "

Déjeuner du midi

[Makis avocats](#) - BAAN, Toulouse + [Smoothie Love addict \(banane / carotte ou banane / pomme\) -](#)

Juice, Nantes

Makis avocats accompagnés d'un smoothie banane/carotte ou banane/pomme

L'avis de la nutritionniste : *“ Mention spéciale à l'avocat, riche en vitamines du groupe B particulièrement propices à une bonne mémorisation, et à la présence de sucres complexes qui permettent d'enchaîner l'épreuve de l'après midi avec énergie. Le Smoothie à la banane fournira du tryptophane, contribuant à mieux gérer le stress et à préparer un sommeil de bonne qualité.”*

Contacts presse

deliverooopr@eurosagency.eu

Maëva Demay / + 33 6 28 30 12 28

Eve Taraborrelli / + 33 6 86 98 50 96

À propos de Deliveroo :

Deliveroo est un service qui permet aux particuliers et aux entreprises de commander en ligne les plats des restaurants de leur quartier et d'être livrés en moins de 30 minutes pour un coût de livraison de 2,50 euros.

Fondé en 2013 par William Shu et Greg Orlowski, le service a été primé à plusieurs reprises. Deliveroo travaille avec plus de 35 000 restaurants renommés, et avec plus de 30 000 livreurs pour proposer la meilleure expérience de livraison de repas du monde. Le service, dont le siège est situé à Londres, dispose de plus de 1000 employés à travers le monde.

Deliveroo est présent dans 12 pays différents : l'Australie, la Belgique, la France, l'Allemagne, Hong Kong, l'Italie, l'Irlande, les Pays-Bas, Singapour, l'Espagne, les Emirats Arabes Unis et le Royaume-Uni.

En France, Deliveroo est présent dans 150 villes, et collabore avec plus de 4 000 restaurants et 9 300 livreurs partenaires.

www.deliveroo.fr