

# Les meilleurs Thés pour le Petit Déjeuner (remplace le café)

Commencez votre journée du bon pied avec une tasse de thé

Même si vous aimez le goût du café , si vous buvez une tasse le matin, vous le faites probablement **pour la caféine** . Le café a ses avantages, mais il a aussi ses inconvénients.

Le café est un **diurétique** . Cela signifie que vous utiliserez les toilettes plus souvent que d'habitude après l'avoir bu, ce qui entraînera une déshydratation. Il stimule également les glandes surrénales (les minuscules glandes de vos reins), pour libérer l'adrénaline, en les stressant et en les épuisant.

Si vous, amateurs de café, vous vous demandez comment vous allez obtenir votre dose quotidienne de caféine sans le grain de café bien-aimé, ne paniquez pas. Il existe une façon:

- naturelle
- efficace
- et savoureuse

de commencer la journée du bon pied: **le thé**.

Si vous pensez que «le café contient beaucoup plus de caféine que le thé», vous ne vous trompez pas. Cependant, boire du thé contenant de la caféine a la capacité de vous donner une décharge d'énergie sans problèmes liés à la santé.

En fait, le thé peut réellement aider votre corps, pas le blesser. C'est le meilleur des deux mondes, alors pourquoi ne pas l'essayer?

Vous cherchez à **réduire le café** sans sacrifier la caféine? Voici neuf types et saveurs de thé à considérer. Ces thés fournissent de la caféine et des nutriments sains que le café ne fournit pas.

## Thé vert



Le *thé* contient de la *caféine* aussi appelée théine

Un sachet de thé de Lipton Green Tea contient 35 mg de caféine. Les polyphénols et les [catéchines](#) du thé vert diminueraient également vos risques de cancer en aidant le système immunitaire à combattre **les cellules cancéreuses dans le corps**.

## Thé blanc

Des marques populaires comme Tazo Tea incluent environ 35 mg de caféine dans un seul sachet de [thé blanc](#). En plus de vous réveiller le matin, les propriétés antioxydantes du thé blanc réduiraient également **les troubles cardiovasculaires** et **amélioreraient la santé bucco-dentaire**.\*

## Thé noir

Avez-vous l'habitude de vous tourner vers les classiques ? Votre tasse moyenne de thé noir Bigelow contient environ 45 mg de caféine. De plus , Cinq tasses de thé noir par jour peuvent presque améliorer les propriétés du **système immunitaire** telles que la mémoire cellulaire et la capacité de reconnaître les antigènes.

## Blueberry Slim Life Green Tea

Cette touche savoureuse du thé vert classique, par **Yogi** , vous donnera tous les mêmes [avantages pour la santé](#) que le café (comme accélérer votre métabolisme) ainsi qu'une saveur rafraîchissante et fruitée.

Avec 35 mg de caféine par sachet de thé, c'est une façon **saine et délicieuse** de démarrer votre journée.

## Thé Oolong



*L'Oolong est le thé le plus fermenté*

Plus les feuilles de thé sont jeunes , plus elles contiennent de caféine.

[Oolong](#) est généralement fabriqué à partir de feuilles matures, ce qui lui donne moins de caféine que le thé noir - mais il en a toujours! La quantité moyenne de caféine était de 37 mg par tasse de 200 ml.

La combinaison de **caféine et de théophylline** dans l'Oolong accélérera votre métabolisme, favorisant également la perte de poids.

## Island Mango

Voici une autre offre d' **assaisonnements célestes** - une variation tropicale de votre tasse moyenne de thé noir.

Avec l'ajout [d'hibiscus](#) et de **calendula**, ce mélange unique vous apportera tous les bienfaits pour la santé que procure le thé noir, ainsi qu'un éclat de saveur fruitée. Chaque sachet de ce thé contient 50 mg de caféine.

## Petit déjeuner anglais

Quelle meilleure façon de prendre le petit déjeuner qu'avec un mélange de thé chauffant? Avec 60 mg de caféine par sachet de thé, ce mélange corsé et doux de thés noirs, vous fera sortir et prêt pour votre journée quelques minutes après le petit déjeuner.

## Thé Matcha



*Le thé Matcha est un thé japonais*

Si vous craignez que le taux de caféine dans le thé soit trop bas, assurez-vous d'essayer du matcha avant d'abandonner et de retourner au café .

Le [thé Matcha](#) contient une quantité de caféine plus élevée que la plupart des thés de notre liste, venant à chaud à près de 70 mg par 230 ml dans des marques comme **Kiss Me Organics**.

## Yerba Mate

Si vous n'avez jamais entendu parler de [yerba mate](#) , c'est un thé à base de feuilles séchées d'un arbuste à feuilles persistantes appelé **Ilex paraguariensis**.

Des marques communes comme Guayaki contiendront jusqu'à 85 mg de caféine par tasse de 230 ml, et la **plante Ilex paraguariensis** contient:

- 24 vitamines et minéraux
- 15 acides aminés
- et une longue liste d'antioxydants.

Essayez de vous débarrasser de votre dépendance à Java avec ce thé sain.