

Alors, commençons avec le plus important dans la vie, la nourriture. Sur la nourriture, on a noté plein, mais plein, d'habitudes qui peuvent étonner, mais on a surtout fait une sélection. Alors, commençons par le repas le plus important et le premier de la journée : le petit-déjeuner. Dans beaucoup de pays, le petit-déjeuner, c'est quelque chose de salé avec des sandwiches ou des œufs, des choses comme ça. En France, c'est un petit-déjeuner sucré. C'est quelque chose qui peut étonner. D'ailleurs, même certains Français, dont je fais partie, n'aiment pas trop cette habitude et copient plutôt les étrangers. Mais de manière générale, c'est quand même le petit-déjeuner typique qui est sucré avec des croissants, de la confiture, des tartines ou alors des céréales avec du lait. Voilà.

D'ailleurs, ma petite copine, la première fois qu'on a pris notre petit-déjeuner ensemble, c'était chez moi et pour l'impressionner, je lui avais préparé un bol de Chocapic avec du lait au chocolat. Elle s'en souvient encore. Elle me raconte souvent cette anecdote. Les Chocapic, pour ceux qui ne connaissent pas, c'est des céréales, des céréales très sucrées au chocolat. Et moi, en plus de ça, j'ajoutais du lait et du chocolat au lait. C'était vraiment une avalanche de chocolat et de sucre. Maintenant, je n'ai plus le même petit-déjeuner.

Mais tu manges sucré, toujours ?

Je mange sucré, mais beaucoup plus sain. Je me fais un... Je ne sais pas comment on dit en français, mais un "shaker" où je mélange des légumes verts, en général soit des épinards, soit du chou frisé, avec une banane, une pomme, des protéines véganes, des noix, des choses comme ça. Donc c'est vraiment une bombe calorique et énergétique, et c'est comme ça que je commence ma journée. Toi, qu'est-ce que tu manges au petit-déjeuner ?

Ça dépend. Je varie beaucoup, mais souvent des petits sandwiches salés, comme avec du pain, du pain complet j'essaye, et je mets, suivant ce que j'ai, un petit peu de fromage frais, de la salade, des choses pas véganes que je préfère pas te dire. Mais ouais c'est...

Et pas sucré non plus ?

Ah non, pas sucré,