

Le goûter

3 repas... ou plus ?

Quand on est petit, on fait un goûter, sans réfléchir, comme ça, parce que c'est vraiment trop long sinon, l'après-midi pour tenir jusqu'au repas du soir...

Et puis on grandit, on va travailler, on a des horaires d'entraînements qui tombent sur les horaires de repas, on souhaite perdre du poids et du coup, on évite de manger entre les repas et... on ne fait plus de goûter.

Alors... pourquoi ne pas retrouver son petit goûter ?

En fait, il vaut mieux manger plusieurs fois dans la journée, que 2 fois beaucoup...même ou plutôt surtout, lorsque l'on veut perdre du poids.

Vous pouvez effectivement prendre une collation quand deux repas sont trop éloignés (ex : entre 12h et 19h ...). Cela permet de ne pas arriver affamé au repas suivant.

Mais il faut essayer de faire une collation structurée plutôt que de manger des aliments très sucrés et/ou très gras (comme des barres chocolatées par exemple Type Mars ou Snickers ...pour ne pas citer la marque...!) mais qui sont pauvres en nutriments. Ou encore il faut éviter de "se gaver" d'aliments très peu caloriques (= en mangeant à volonté mais démesurément...) car c'est un risque de provoquer des troubles du comportement alimentaires en dérégulant la sensation de satiété.

Il faut que vous essayez de sentir quand vous n'avez plus faim et non pas se remplir l'estomac pour seulement sentir qu'il faut arrêter de manger à cause d'un inconfort physique (ventre gonflé, remontées gastriques...).

Je vous conseille donc d'éviter de manger - même des légumes- à volonté en grande quantité entre les repas (risques de problèmes au niveau du tube digestif, notamment intestinaux) mais de les accompagner pour faire une collation structurée (les crudités en particulier sont pratiques pour des petits en-cas = carottes ou radis à la croque au sel + une tranche de pain ... mais ne consommez pas des "kilos" de légumes tous seuls!)

Pour les personnes qui souhaitent perdre du poids ou même qui surveillent leur ligne, je vous le répète : le fait de prendre une collation en plus ne vous empêchera pas de maigrir : au contraire, vous serez rassasié, vous n'aurez pas de fringales, pourrez donc vous dépenser pleinement et maigrir davantage!

Voici le genre de collation que l'on peut choisir :

[Vous pouvez prendre au choix, selon votre appétit \(et selon les entraînements\), une deux ou les trois catégories parmi les suivantes :](#)

Une portion de fruit (frais ou en compote sans sucre) ou une portion de légumes (tomates cerises, carottes à la croque ...)

Et/ou

Une portion de féculents (un morceau de pain, une biscotte...)

et/ou

Une portion de protéine (une tranche de jambon ou un œuf) OU un produit laitier OU « équivalent végétal » (au lait végétal : lait de soja, lait d'amande, de riz ou encore d'avoine...).

Et buvez bien pour accompagner cette collation (vous pouvez prendre un simple verre d'eau mais aussi du thé, café ou tisane sans sucre ou peu sucrés avec du miel ou du sucre non raffiné).

EXEMPLES :

Vous avez extrêmement faim (et vous avez fait une grosse journée = travail + 2h d'entraînement) :

Une grande tranche de pain de campagne
+ une tranche de jambon blanc
+ quelques tomates cerise.

Ou version sucrée :

Une tranche de pain au levain
+ un yaourt brassé nature
+ quelques (=une poignée de main) fruits secs

Vous avez très faim (ex : après un footing long) :

Un morceau de pain complet + un œuf à la coque

Ou version sucrée :

Un morceau de pain complet + un fromage blanc au lait de brebis avec une bonne cuillerée à café de confiture maison

Vous avez juste un peu faim :

Un fruit frais de saison + un verre de boisson végétal (du type lait d'amande ou lait de riz ou encore lait d'avoine)

...etc à varier selon vos envies et vos goûts!

Je vous souhaite donc un bon petit goûter et à bientôt pour de nouveaux conseils !!