

7 h



Le matin

Il est essentiel de bien manger pour commencer la journée avec un taux de sucre équilibré. Pour échapper aux envies de viennoiseries, biscuits et autres friandises en milieu de matinée, **le petit-déjeuner doit toujours inclure une bonne source de protéine (œuf à la coque ou dur, tranche de jambon de bonne qualité ou de poisson fumé, morceau de fromage, de préférence chèvre ou brebis)**. Préférez du pain à la farine de petit épeautre (en magasin diététique). Vous ralentirez ainsi la digestion et, de ce fait, l'arrivée du sucre dans le sang sera progressive. L'énergie produite par ces aliments perdurera pendant un minimum de 3 h (au lieu de 20 à 30 min dans le cas d'un pain au chocolat). Un petit-déjeuner composé de glucides tels que croissants, jus de fruits, café sucré ou chocolat crée des mouvements glycémiq-ues trop importants qui provoquent, de nouveau, une envie de sucre en milieu de matinée.



11 h



La collation

Nous avons presque tous un petit creux vers 10-11 h du matin. Écoutez votre corps, il est en baisse d'énergie et vous réclame du carburant. **L'idéal est de lui fournir des protéines végétales. Une bonne poignée d'amandes ou de noix de cajou non sucrées/non salées avec un fruit peu sucré** (pomme verte, orange, mandarine, kiwi ou même banane en cas de gros creux). Cette collation vous boostera jusqu'au déjeuner !

12 h



Le déjeuner

C'est un repas important car il doit vous soutenir tout l'après-midi, que vous soyez au bureau ou chez vous. Il doit, lui aussi, inclure une part de protéines de bonnes qualités (poisson, viande blanche ou fruit de mer), des légumes-pays, de préférence, tels que patates douces, giraumons, ignames, ainsi qu'une part de crudités. Si vous ne pouvez pas vous passer de riz ni de pâtes, prenez-les complètes ou semi-complètes et en quantité inférieure aux végétaux. Vous avez sûrement remarqué que manger trop de féculents vous invite à la sieste plutôt qu'à l'activité (cérébrale ou physique). Ce sont les sucres "rapides" qui garantissent le "coup de pompe" vers 13 h 30-14 h 30. Pour cette raison, évitez les desserts sucrés le midi. Attention aux yaourts aux fruits qui contiennent en moyenne 4 cuillères de sucres par pot. Évitez également les sodas ou autres boissons sucrées (6 cuillères de sucre par cannette). Il est d'ailleurs recommandé de boire ½ h avant ou après le repas plutôt que pendant pour éviter de noyer vos enzymes digestives ce qui les empêcherait de faire leur travail de digestion.

