



COMPLEMENT D'INFORMATION

UNE JOURNEE EQUILIBREE !

Si vous avez faim le matin, un bon petit-déjeuner reste intéressant, sinon pensez à votre encas !

Au déjeuner, prendre le temps de manger !

Les raisons de ne pas prendre le temps de bien déjeuner ne manquent pas dans votre vie quotidienne ? Du coup, un sandwich rapidement avalé par manque de temps fait souvent l'affaire car vous avez un travail urgent à terminer, une course à faire ou vos enfants à amener à l'école,... Pour gagner du temps pendant votre pause déjeuner tout en prenant soin de vous, pensez à préparer votre repas la veille en même temps que vous cuisinez votre dîner. Il suffit d'adapter les quantités, de placer la portion supplémentaire dans un récipient hermétique que vous rangez au réfrigérateur pour la nuit, et le tour est joué ! On peut aussi cumuler plusieurs petits restes et se préparer une sorte de "Poke bowl maison"... Mettez-y de la couleur, des herbes aromatiques ou des épices, ça n'en sera que meilleurs !

Le temps qu'on prend pour manger a aussi son importance !

Notre cerveau a en effet besoin de temps pour recevoir des signaux de l'estomac qui l'informent que l'on est en train de manger. Il lui faut environ 20 minutes pour nous faire ressentir que nous avons suffisamment mangé.

Vous êtes un adepte inconditionnel du « menu sandwich » ?

Si tel est le cas, jouez sur la variété en favorisant :

- Le pain complet ou aux céréales, les muffins anglais plutôt que les pains blancs ou viennois.
- Le poulet, le thon, les œufs, etc. N'oubliez pas également que charcuterie et beurre ne font pas bon ménage sur le plan nutritionnel, et que le jambon cuit ou le bacon sont bien moins gras que le saucisson ou le pâté.

- Les crudités : salade verte, tomates, concombre, etc. C'est-à-dire toutes formes de légumes crus ou même cuits qui contribueront à atteindre l'objectif d'au moins 5 fruits et légumes par jour. De même, avec les sandwichs grecs, turcs ou libanais, à la viande, favorisez l'accompagnement de salade plutôt que les frites.
- Le fromage frais, la sauce tzaziki, les cornichons ou la moutarde plutôt que la mayonnaise, le beurre ou les sauces grasses pour donner du goût.

Évitez de consommer une boisson alcoolisée ou un soda comme boisson d'accompagnement et buvez de préférence de l'eau. Et pour le dessert, optez pour un fruit ou une compote plutôt qu'une pâtisserie ou une viennoiserie. Au besoin, apportez-les de chez vous.