

Collations Énergisantes

Que votre objectif soit de perdre du poids, ou simplement de maintenir votre niveau d'énergie durant la journée, les collations énergisantes sont importantes. Essayez de manger au minimum aux quatre heures.

Des collations qui contiennent des glucides, des fibres et des protéines prolongeront votre sensation de satiété. Les glucides sont la source d'énergie préférée de votre corps et les protéines aideront à stabiliser votre glycémie pour éviter qu'elle monte en pic et chute ensuite rapidement. Les fibres retardent l'évacuation des aliments de votre estomac. Le tout permet de maintenir votre énergie.

Voici quelques exemples de collations énergisantes contenant des glucides, fibres et/ou protéines :

- Fromage et Pomme
- Céleri Avec Beurre d'Arachides
- Yogourt
- Pêche et Noix De Soya
- Tranche de Pain de blé Entier Avec Beurre d'Arachide
- Maïs Soufflé et Fromage en Ficelle
- Fromage Cottage et Ananas
- Petites Carottes et Concombres Avec de l'Hoummos
- Des Raisins et du Fromage Suisse La Vache Qui Rit®
- Céréales à Grains Entiers Avec du Lait
- Barre de Céréales à Haute Teneur en Fibres
- Craquelins de blé Entier et Fromage
- Boisson de Suppléments de Protéines Curves®
- Lait Fouetté Fait Avec des Fruits Frais et du lait à Faible Teneur en Matière Grasse



Suivez ces conseils pour vos collations :

Manger des glucides, des fibres et des protéines stabilisera votre niveau d'énergie et retardera les fringales en prolongeant votre sensation de satiété. Il est important pour votre santé et votre gestion de poids de bien équilibrer ces nutriments à chaque repas..

Nadia Rodman, RD
Nadia Rodman, Diététiste