

7046 – Manger Sainement sur le Pouce!



L'obstacle le plus commun à une alimentation saine, une perte de poids, et au bien être est le manque de temps. Nos journées semblent raccourcir puisque nos horaires deviennent plus intense, jusqu'à ce que l'on devienne dépendant de la restauration rapide, des repas préparés et emballés, ou encore de sauter des repas, simplement pour sauver du temps. Et bien, ces options peuvent nous sembler être une nécessité pour survivre, mais au fil du temps, vous êtes réellement en train de limiter votre productivité et votre efficacité en ne prenant pas le temps de manger correctement. Une alimentation saine vous aidera à maintenir un poids santé, permettra de garder votre corps et votre cerveau stimulés, permet de garder votre esprit clair et précis, et gardera votre système immunitaire en fonctionnement élevé.

Afin de faciliter de manger plus sainement sur votre horaire, essayez quelques unes des suggestions suivantes pour Manger Sainement sur le Pouce!

Petit Déjeûners:

- Préparer un smoothie aux fruits pour boire pendant que vous vous habillez.
- Une barre de muesli sans sucre vous donnera une poussée énergétique à long terme
- Les fruits comme les bananes et les pommes viennent dans leur propre emballage, ne demande aucune préparation, et peut être mangé sur le pouce.
- Les jus de fruits offrent au corps et au cerveau une suralimentation.
- Une poignée d'amandes saura satisfaire le corps et offrira une riche source de protéine.

Dîners:

- Limiter votre consommation de sucre au dîner, et ainsi réduire la "crise de l'après-midi". Garder un faible indice glycémique pour les dîners pour une longue durée afin d'avoir l'énergie pour continuer toute l'après-midi.
- Une salade avec une source de protéines tel que le poulet, poisson, noix, ou fèves.
- Un wrap avec légumes, boeuf ou poulet biologique.
- Lentilles, haricots noirs, ou de la soupe de pois cassés, avec du pain de grains entiers.
- Le dîner est un moment idéal afin d'utiliser les restants, un mélange de différents plats saura satisfaire votre corps et votre esprit.
- Craquelins de riz, hummus, et légumes peut servir comme un bon dîner ou collation pendant que vous travaillez.

Collations:

- L'eau avant tout autre chose. Garder une bouteille d'eau sur votre bureau, dans votre voiture, et aussi dans votre valise. Très souvent, votre corps a soif plutôt que faim entre les repas.
- Pommes, Oranges, Bananes et jus de fruits peuvent être conservés au bureau et dans la voiture pour une collation rapide (et sans frais).
- Avant de capituler aux biscuits et aux beignes durant les réunions, apporter vos propres fruits, noix, yogourt ou barre muesli.
- Éviter la caféine après 12:00. Cela vous aidera à dormir plus facilement, et vous aidera à faire de meilleurs choix alimentaires.
- Garder les friandises loin de votre bureau. Maintenir une réserve d'aliments riches en calories, aliments sucrés, et pauvres en valeurs nutritives est une forme d'auto-sabotage.



Idées pour Préparation d'Avance:

Pour mettre ces suggestions d'alimentation saine et qu'elle devienne une réalité, Préparez les en Avance!

Rôtir des légumes avec un peu d'huile d'olive, jus de citron, sel et poivre et ajouter quelques herbes fraîches ou séchées de votre choix. Choisissez les carottes, les patates douces, les pommes de terre, les courgettes, les aubergines, les poivrons, l'anis (fenouil), les raisins ou les tomates cerises, le panais, la citrouille, l'oignon rouge. Vous pouvez les garder au réfrigérateur jusqu'à 5 jours.

- Ajouter en un peu à votre salade pour un repas plus consistant.
- Faire un sandwich grillé avec un pain turc et du fromage de chèvre fondu sur le dessus.
- Mélangés les avec des pâtes fraîchement cuites, de l'huile d'olive, sel et poivre, ajouter un peu de protéines de poulet, boeuf ou poisson.

Salades. Lorsque vous revenez à la maison après l'épicerie, préparer tout vos légumes pour la salade en avance et conserver les jusqu'à 4 jours dans des contenants Tupperware. Lorsque vous avez faim, il sera facile de simplement jeter un peu de salade avec un peu de vinaigrette balsamique légère ou de jus de citron et herbes et alors manger.

- Pour rendre une salade plus consistante, ajouter des légumes rôtis, des légumes cuits à la vapeur, fromage feta, poulet, poisson ou boeuf grillé.
- Si vous êtes vraiment à court de temps, acheter quelques salades du comptoir de charcuterie à l'épicerie. Mélanger taboulé, salade d'haricots, salade de riz, salade de pommes de terre, ou salade grecque avec de la laitue supplémentaire ainsi que des légumes coupés pour un repas sain.
- Jeter de la salade avec un peu de vinaigrette, et ajouter quelques protéines tels que l'hummus, poulet, boeuf, jambon, ou fromage, roulé le tout dans un wrap, et c'est parti!

Soupes. Les soupes peuvent être préparés en avance et réfrigérés, congelés, ou vous pouvez acheter des soupes prêtes à l'emploi à l'épicerie. Essayer de nouvelles saveurs afin de maintenir une variété dans votre alimentation, comme courge musquée, citrouille, légumes thaï, ainsi que carottes & fèves sont quelques une de mes favorites. De côté, quelques morceaux de rôties de grains entiers, un sandwich ou un wrap peuvent faire un repas complet, satisfaisant et sain comme solution rapide.

Essentiels de la Santé sur le pouce:

- Des contenants Tupperware de grande taille pour la maison, et moyen pour le dîner sur le pouce.
- Une variété de fruits frais, carottes, légumes frais coupés, et des craquelins de riz.
- Eau embouteillée ou bouteilles d'eau.
- Amandes crues
- Jus organiques
- Quelques "friandises" soigneusement choisis pour vous garder sur la bonne voie. Essayez de choisir des aliments qui ont une certaine valeur nutritive.
- Essayer d'inviter quelques amis pour une journée de cuisine. Vous pouvez préparer de grandes quantités d'aliments ensemble, puis diviser le tout pour que vous n'ayez pas à manger une marmite de soupe au pois cassés par vous-même. Ceci vous donnera aussi du temps avec vos amis pour vous soutenir mutuellement dans vos objectifs, et donnera du piquant à votre alimentation avec de la variété.