

DES COLLATIONS SIMPLES ET SAINES

PUNCH DE PUISSANCE : COLLATIONS ÉNERGISANTES

Pas besoin d'être un spécialiste des fusées pour savoir que ce que nous mangeons est un carburant pour notre corps. Vous devez toutefois faire les bons choix, aux bons moments et dans les bonnes combinaisons pour rester énergique. Cela ne nécessite pas un changement radical de votre régime alimentaire actuel. Vous connaissez déjà probablement un grand nombre des aliments essentiels pour lutter contre la fatigue.

Faire les bons choix

Notre nourriture contient à la fois des macro et des micronutriments. Les macronutriments sont les éléments dont le corps a besoin en grande quantité pour créer de l'énergie et nous permettre de mener nos activités, tant internes qu'externes. Les protéines, les glucides et les lipides sont les principaux macronutriments et ils ont un rôle clé dans notre énergie et notre métabolisme. Mais ils ne sont pas tous créés égaux. Par exemple, un beignet est plein de glucides et de graisses, mais vous savez que ce n'est pas un choix sain. Choisissez des glucides à faible indice glycémique (grains entiers, légumes féculents, noix et graines), des fruits et légumes riches en fibres et des graisses saines comme les huiles de bonne qualité (olive, noix de coco, pépins de raisin, lin) ainsi que les graisses qui se trouvent naturellement dans les aliments.



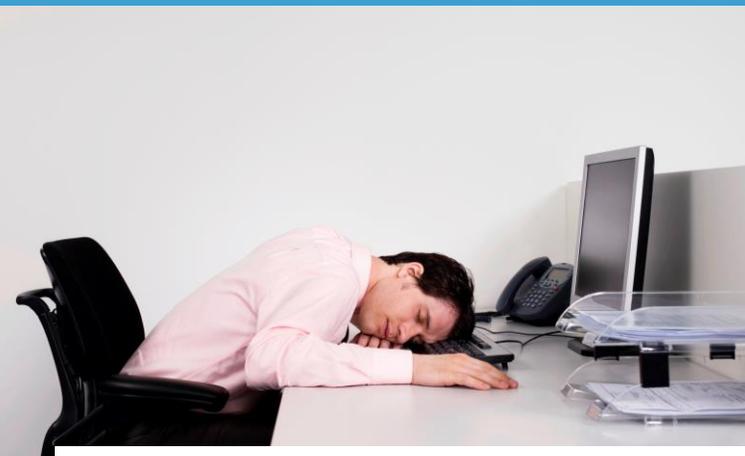
La bonne combinaison

Pour une collation rassasiante et énergisante, optez pour une combinaison de glucides, de protéines et de graisses saines. Bien qu'elle nécessite une certaine planification, cette combinaison vous fera passer une journée de travail intense. Les glucides sont une source rapide de carburant, mais selon la quantité et le type de glucides, ils sont parfois de courte durée. Les protéines se digèrent à un rythme plus lent, ce qui constitue une source de carburant prête à l'emploi une fois que les glucides sont digérés. Les lipides renferment la plus grande quantité d'énergie par gramme, mais sont aussi le macronutriment le plus lent à digérer. Cela veut dire que l'ajout d'un peu de matières grasses à cette combinaison magique peut augmenter sa durabilité, tout en ajoutant plus de puissance au punch!



DES COLLATIONS SIMPLES ET SAINES

PUNCH DE PUISSANCE : COLLATIONS ÉNERGISANTES



Aux bons moments

Un horaire prévisible permet une utilisation plus efficace de votre énergie, ce qui maintient votre corps alimenté et votre glycémie équilibrée, et réduit la quantité de graisse stockée. Lorsque les niveaux d'énergie subissent plusieurs pics et chutes, l'énergie n'est PAS soutenue. Le New England Medical Journal a démontré qu'en passant de 3 « repas complets » à 6 petits repas, il était possible de gagner en énergie et de réduire les taux de cholestérol LDL, de cortisol et d'insuline.

Quelques combinaisons réussies!

- ✓ 1 petite pomme avec 1 cuillère à soupe de beurre de noix
- ✓ ½ tomate et avocat, coupés en dés et saupoudrés de 1 c. à soupe de graines de chanvre
- ✓ 4 bâtonnets de céleri avec 2 c. à soupe d'houmous
- ✓ 2 petits concombres et ¼ de tasse de yogourt à l'aneth
- ✓ ¼ de tasse de baies et ½ tasse de fromage cottage
- ✓ 3 onces de poulet et 4 mini-carottes



Bouchées énergétiques faites maison

Une collation appréciée et saine qui est facile à transporter, rassasiante et qui donne un coup de fouet à la mi-journée.

Ingrédients

- 1 tasse de dattes, hachées
- ½ tasse d'amandes ou de noix au choix, hachées
- ½ tasse de graines de lin moulues
- 4 c. à soupe de graines de chia ou de chanvre, ou bien des flocons de noix de coco non sucrés
- 1 c. à soupe de cacao en poudre.
- 1 mesure de protéine en poudre
- ½ tasse de beurre de noix naturel

Portions : 12 Informations nutritionnelles par portion : 1 boule
Cal 171 | Lipides : 9g | Sodium : 8mg | Glucides : 18g | Fibres : 5g | Sucres : 10g | Protéines : 6g

Instructions

Faites tremper les dattes dans l'eau pendant 5 à 10 minutes. Faites appel à un robot ménager ou écrasez les dattes. Incorporer le beurre de noix et les autres ingrédients. Former une douzaine de boules et les rouler dans les graines ou la noix de coco. Refroidir et conserver au réfrigérateur.

Références : <http://www.thehealthjournals.com/energy-snacks/>
<https://www.prevention.com/food-nutrition/healthy-eating/a20454852/high-energy-foods-that-jump-start-your-day/>
<https://healthyeating.sfgate.com/gives-energy-per-gram-fat-protein-carbohydrates-8319.html>