

# Comment faire une collation équilibrée ?

---

*Contrairement aux idées reçues, une collation peut tout à fait faire partie intégrante d'une alimentation équilibrée !*

En effet, le temps entre le déjeuner et le dîner est souvent long et une collation peut être la bienvenue pour **permettre de ne pas grignoter n'importe quoi** en attendant le dîner ou encore se jeter sur ce dernier et manger en trop grandes quantités. Elle permet dans ce dernier cas de **réguler notre appétit** pour le dîner.

*Voici quelques détails supplémentaires pour vous aider ...*

---

*Être attentif à ses sensations :*

---

Tout d'abord, il n'existe pas de règle, la **collation n'est pas obligatoire** ! D'autant plus si vous n'avez pas faim. Donc soyez attentif à vos sensations et prenez-en une uniquement **si votre corps vous le réclame** !

---

*Le bon timing :*

---

L'idée n'est pas non plus de vous couper l'appétit pour le repas qui va suivre, mais simplement de vous permettre de **réguler votre appétit**, et notamment au moment du dîner, surtout si ce dernier est pris tardivement.

***Ainsi, prenez votre collation au plus tard 2h avant le repas qui suit. L'idéal pour l'après midi serait de le prendre aux alentours des 16-17h.***

*Gouter = oui, grignotage = non !*

---

Eh oui, c'est la règle d'or, le goûter est un **vrai repas** ! Et qui dit vrai repas, dit aussi qu'il doit y avoir une **certaine structure**.

***L'idéal est d'avoir un produit céréalier et/ou un fruit, un laitage et/ou des oléagineux et une boisson.***

*Voici quelques exemples de collations équilibrées :*

- *Une tranche de pain complet + fromage à tartiner et 1 grand verre d'eau*
- *Un fruit frais de saison, bio de préférence + 1 laitage nature de vache, brebis ou chèvre et 1 thé vert non sucré*
- *Une poignée d'oléagineux (amandes, noix, noisettes ...) + 100g de compote sans sucres ajoutés et 1 tisane non sucrée*
- *Une part de gâteau maison (cf recettes) et 1 thé vert non sucré*
- *1-2 carreaux de chocolat noir à 70% de cacao minimum et 1 tranche de pain au levain + 1 tisane non sucrée*
- *Légumes à croquer + 100g de fromage blanc nature ou aux herbes fraîches*

## **1. Prendre son temps**

Enfin, dernier conseil, prenez votre temps ! Tout comme pour les autres repas de la journée, **mangez lentement, en mâchant bien, dans le calme si possible et surtout assis à table**. Tout cela pour bien intégrer le fait que vous ayez mangé et arriver à **satiété**.

4 avril 2022

N'hésitez pas à consulter mon blog pour y retrouver des idées de recettes !

<https://www.christina-bald-dieteticienne.com/blog>



4 avril 2022

