

Les Bons Aliments au Bon Moment

<"xml encoding="UTF-8?>

Le matin, on refait le plein



La santé est souvent une affaire de bon sens, rappelle le Dr Marc Schwob, l'un des pionniers" de la chronobiologie. Nos découvertes ont étayé ce que la sagesse populaire avait pressenti." Après le long jeûne de la nuit, l'organisme a besoin d'un repas composé en quantité suffisante .de glucides, lipides et protéines

? L'idéal

Le breakfast à l'anglaise, souvent proposé dans les hôtels. Sucres lents (pain, céréales) et rapides (jus de fruits, sucre, confiture, miel) corrigent l'hypoglycémie matinale. Consommées en quantités raisonnables, les matières grasses présentes dans le beurre et/ou le fromage, indispensables elles aussi, n'auront pas d'incidence sur votre silhouette. Ajoutez-y les .protéines du fromage blanc, des œufs, et vous aurez la recette d'un petit déjeuner équilibré

À midi, on mange léger

À condition que le petit déjeuner ait été suffisamment copieux, le déjeuner, pris cinq ou six heures plus tard, devrait davantage être une pause permettant de se restaurer qu'un véritable repas. Car celui-ci a souvent tendance à être trop riche en matières grasses difficiles à digérer. À cette heure de la journée, notre organisme est davantage enclin à se reposer qu'à faire l'effort de transformer et assimiler des apports alimentaires. Bien sûr, rien ne vous empêche de craquer de temps en temps pour une pizza ou des moules-frites. Vous les éliminerez toujours plus facilement qu'en les mangeant juste avant d'aller vous coucher. Mais, en règle générale, .privilégiez les assiettes composées d'une viande maigre et de légumes et suivies d'un fruit

Le goûter est autorisé

En fin d'après-midi, l'organisme a besoin d'un léger apport glucidique et lipidique, donc d'un

.goûter

Pourquoi ne pas vous attabler avec les enfants et prendre un laitage, une tranche de pain beurrée et un fruit? Vous ferez ainsi le plein d'énergie avant votre séance d'activités physiques
.quotidienne recommandée par les spécialistes