COMMETTEZ-VOUS L'UNE DE CES 6 ERREURS A LA PAUSE DEJEUNER ?

par Julia Denner
|
19.03.2018

Il est 10h30 et votre estomac est déjà en train de gargouiller. Vous ne pensez plus qu'aux heures qui vous séparent de votre pause déjeuner bien méritée et de ce que vous allez pouvoir manger. Mais attention, ce repas aura une grande influence sur votre productivité du reste de la journée ainsi que sur votre perte de poids. Découvrez les 6 erreurs les plus fréquemment commises à midi – nous sommes quasiment convaincus que vous êtes au moins coupable de l'une d'entre elles 😉

1. VOUS MANGEZ (PRESQUE) TOUS LES JOURS AU BISTROT DU COIN

Quoi de plus sympa que de se retrouver entre collègues dans un petit bistrot le midi ! Oui, mais seulement si cela reste occasionnel ! Prenez plutôt le temps la veille de préparer votre déjeuner pour éviter de céder à cette tentation. Et entre nous : “Je n’ai pas le temps” n’est vraiment qu’une excuse.

Un conseil :
Préparer ses repas à l’avance n’est pas que bénéfique pour perdre du poids — c’est aussi un très bon moyen d’économiser de l’argent. Les repas tout prêts achetés en magasin ont beau être pratiques, ils sont aussi chers et bourrés de calories.

2. VOUS MANGEZ TROP RAPIDEMENT

Une réunion l’une après l’autre, une pile de dossiers qui vous attend à votre bureau… comment trouver le temps de déjeuner ? Et pourtant, vous avez tout intérêt à prendre votre temps : si vous mangez trop vite, vous allez finir par manger de beaucoup plus grosses portions et donc plus de calories que nécessaires.
Le saviez-vous : une étude publiée par le Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics a démontré une relation directe entre le fait de manger très rapidement et un indice de masse corporel élevé.

Conseil de nutritionniste :
Essayez de mâcher chaque bouchée au moins 20 fois et de prendre au moins 30 minutes pour déjeuner.

3. VOUS MANGEZ DEVANT VOTRE ORDINATEUR

Vous mangez régulièrement devant votre ordinateur ? Ce n'est pas une bonne habitude ! Si vous ne faites pas attention à ce que vous mangez, vous allez très certainement finir par consommer plus de calories. Rejoignez plutôt vos collègues pour la pause déjeuner et profitez de cette petite pause bien méritée pour papoter et vous changer les idées.

4. VOUS NE MANGEZ QUE DE LA SALADE VERTE

Une salade verte pour le déjeuner n'est pas vraiment un repas équilibré et vous risquez d'avoir de nouveau faim une heure après. Même si vous avez décidé de limiter les calories ou de vous débarrasser de quelques kilos superflus, vous pouvez toujours agrémenter votre salade de bons aliments sains. Veillez toujours à ce qu'elle contienne les trois macronutriments : utilisez des feuilles de légumes vertes foncées (mâche, pousses d'épinard frais ou chou vert), ajoutez-y des crudités (carotte, concombre, poivron etc. Plus c'est coloré, mieux c'est !) et agrémentez avec des sources de protéines de votre choix (comme des blancs de poulet grillés, de la feta, des oeufs durs ou encore des pois chiches !). Enfin, n'oubliez pas de rajouter des glucides comme du quinoa, du couscous ou des haricots. Vous pouvez ensuite équilibrer le tout avec des graisses de qualité comme de l'huile d'olive ou une moitié d'avocat.

Conseil de recette :
Cette salade grecque aux pois chiches est une excellente source de protéines et va assurément vous rassasier le midi !

5. VOUS NE BUVEZ QUE DES SODAS OU DES JUS DE FRUITS

Optez plutôt pour de l'eau pour rester bien hydraté. Les sodas et jus de fruits ne vont pas apaiser votre soif, ils vont seulement vous fournir de grandes quantités de calories vides. Si boire de l'eau est trop ennuyeux pour vous, ajoutez-y du citron, du gingembre ou du concombre. L'eau de noix de coco est aussi une très bonne alternative.

6. VOUS NE MANGEZ QUE LORSQUE VOUS ETES REELLEMENT AFFAME

Vous prenez votre petit déjeuner très tôt le matin ou vous le sautez complètement ? Dans ce cas, vous allez avoir tellement faim à l'heure du déjeuner que vous allez tout simplement avaler tout ce qui vous passe sous la main. Un petit encas au cours de la matinée peut vous aider à éviter cette fringale : un yaourt nature avec des fruits rouges, quelques rondelles de pomme avec du beurre de cacahuète sont d'excellents choix pour apaiser votre faim entre les repas.