

TOUT SAVOIR SUR LE

grignotage

COMPRENDRE LE GRIGNOTAGE

LUTTER CONTRE LE GRIGNOTAGE

DES RECETTES OFFERTES ANTI-GRIGNOTAGE



LES ASTUCES

de Fanny, notre diététicienne
Croq'Kilos

CROQ'KILOS

Qu'entend-t-on réellement par grignotage ?

On entend par « grignotage » le fait d'ingérer de façon quasi automatique un ou des aliments par petites quantités, de façon fractionnée, sans pour autant avoir envie d'un aliment spécifique.

En quelques sorte, on se laisse aller devant de la nourriture disponible : on pioche un bonbon au chocolat en passant devant la boîte ou on mange des bouts de fromage sur du pain en préparant le dîner. Et évidemment, se sont souvent des aliments jugés trop gras ou trop sucrés.



POURQUOI AVONS-NOUS ENVIE DE GRIGNOTER ?

Les raisons d'une envie de grignotage sont multiples : ennui, stress, fatigue, régime trop stricte (sans féculents par exemple), gourmandise, besoin de réconfort...

Le grignotage vise souvent à combler un vide affectif ou à « évacuer la pensée ». Mais pour cela, on le comprend, l'alimentation n'est pas la réponse à apporter. Au contraire cela nous enfonce considérablement dans notre mal-être car nous culpabilisons !



QUELS EFFETS SUR L'ORGANISME ?

Le grignotage n'est pas sans incidence sur la santé ! Les médecins s'inquiètent d'ailleurs du rôle qu'il aurait dans l'apparition du surpoids et de l'obésité. En multipliant les prises alimentaires en dehors des repas, on augmente évidemment les apports caloriques sur la journée. L'excès énergétique est alors rapidement transformé par l'organisme en masse grasse.

Aussi, ce mode de consommation conduit à manger parfois beaucoup avant d'être rassasié. Comme cet apport alimentaire se rajoute souvent aux repas classiques, il déséquilibre l'horloge interne et fait que nous avons de plus en plus de mal à être à l'écoute de nos signaux : faim, rassasiement et satiété !



Alors quelles astuces pour éviter de grignoter ?

1

Manger quand on a faim : dès les premiers signaux envoyés par l'organisme il est nécessaire de répondre à ses besoins en lui apportant de la nourriture. Ainsi, le petit déjeuner par exemple peut se prendre au réveil comme 1h après.

2

Faire des vrais repas complets : des fibres, des protéines, des céréales complètes, ... et surtout de la variété pour apporter au corps tous les nutriments essentiels à son bon fonctionnement.

3

Faire des collations : notamment l'après-midi pour ne pas laisser plus de 4h entre 2 repas. Ces collations doivent être complètes à base de fruit, féculents ou produits laitiers par exemple.

4

Opter pour des aliments à densité nutritionnelle élevée : c'est-à-dire des aliments qui apportent des nutriments à votre corps, comme du pain, un yaourt ou un fruit et non des calories peu utiles comme les gâteaux industriels ou les produits light.

5

Mais aussi : gérer son stress, bien dormir, aller marcher prendre l'air et pratiquer des activités sportives ou manuelles qui nous occupent l'esprit et non font du bien !



BOWL CAKE À LA BANANE



5
min



5
min

kcal

353
kcal

INGRÉDIENTS

- 40 g de flocons d'avoine
- 1 œuf
- 3 g de levure chimique
- 20 ml de lait demi-écrémé
- 5 g de chocolat noir
- 100 g de bananes

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Écraser la banane avec une fourchette dans un bol.
- Ajouter un œuf et mélanger.
- Ajouter la levure, les flocons, puis le lait.
- Mettre le carré de chocolat au centre de la préparation.
- Faire cuire le bol environ 2 minutes au micro-ondes.



Vous pouvez décorer votre bowl cake avec de la noix de coco râpé c'est encore meilleur !



PÂTES ET HARICOTS SAUTÉS AVEC DU POULET



5
min



10
min



277
kcal

INGRÉDIENTS

- 100 g de haricots verts
- 120 g de blanc de poulet
- 30 g de pâtes crues
- 10 g de crème fraîche à 20%
- Sel
- Poivre

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Faire bouillir de l'eau salée et cuire les pâtes suivant le temps indiqué sur le paquet.
- Pendant ce temps, poêler l'escalope avec les haricots. Assaisonner.
- Une fois l'ensemble prêt ajouter la crème.
- Servir avec les pâtes.



Vous pouvez réaliser la version végétarienne en remplaçant le poulet par des dés de fromage à ajouter au moment de servir.



PANCAKES MYRTILLES



10
min



10
min



174
kcal

INGRÉDIENTS

- 130 g de farine blanche
- 1 œuf
- 80 ml de lait demi-écrémé
- 100 g de fromage blanc
- 5 g de levure chimique
- 60 g de myrtilles

ÉTAPES DE PRÉPARATION

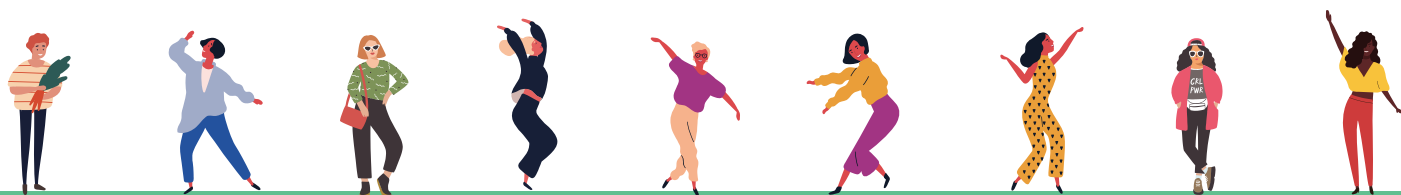
- Mélanger la farine et la levure.
- Ajouter le lait, le fromage puis l'œuf battu.
- Ajouter les myrtilles dans la pâte à pancakes.
- Faire cuire les pancakes dans une poêle non adhésive.



Vous pouvez remplacer les myrtilles par des pépites de chocolat. Cette recette permet de réaliser des pancakes pour 4 portions.

Pour bénéficier des 4 000 recettes Croq'Kilos,
abonnez-vous au rééquilibrage alimentaire
www.croq-kilos.com

Téléchargez notre application mobile



CROQ'KILOS

Suivez-nous également sur

