

ANNE-SOPHIE LUGUET-SABOULARD

# MES PETITS DÉJEUNERS ET GOÛTERS MAGIQUES



**RICHE EN FIBRES, PROTÉINES, VITAMINES...**  
**FAITES ENFIN DE CES REPAS**  
**DES ALLIÉS DE VOTRE SANTÉ**  
**ET DE VOTRE LIGNE !**

LE DUC. S  
EDITIONS

# MES PETITS DÉJEUNERS ET GOÛTERS MAGIQUES

Qui a dit qu'il fallait bannir le petit déjeuner et le goûter dès qu'on était adulte ? Certainement pas Anne-Sophie Luguët-Saboulard qui redonne une place d'honneur à ces deux mini-repas trop souvent négligés. En effet, ils jouent un rôle capital dans la bonne répartition de nos apports journaliers, alors pourquoi s'en priver ? Parce qu'ils sont trop sucrés et donc trop caloriques ? À nous de bien les composer alors !

Dans ce livre, découvrez :

- Toutes les bonnes raisons de ne pas zapper le petit déjeuner et le goûter : pourquoi ils sont importants pour notre alimentation, comment équilibrer parfaitement fruits, légumes, laitages et céréales...
- Les ingrédients phares à utiliser pour ne pas se tromper : amandes, son d'avoine, chocolat noir, sirop d'agave, thé vert, fruits secs...
- Et, bien sûr, des recettes simples et délicieuses pour toute la famille : Pink smoothie, Muesli antidéprime, Pain d'épices maison, Gâteau gourmand au fromage blanc...

---

## DEUX REPAS ESSENTIELS POUR ALLIER MINCEUR ET PLAISIR !

---

Anne-Sophie Luguët-Saboulard est journaliste et enseignante. Elle écrit notamment pour des sites éthiques comme GreenRepublic.fr. Passionnée de cuisine et friande de petits plats maison, elle adore imaginer de nouvelles recettes pour sa grande famille.

ISBN 978-2-84899-525-0



**6 euros**  
Prix TTC France

9 782848 995250

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, CUISINE

**L E D U C . S**  
**E D I T I O N S**

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Se soigner au naturel avec les fleurs de Bach, 2011.*

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

**<http://blog.editionsleduc.com>**

Maquette : Facompo

Illustrations : Fotolia

© 2012 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)

ISBN : 978-2-84899-525-0

ANNE-SOPHIE LUGUET-SABOULARD

MES PETITS  
DÉJEUNERS  
ET GOÛTERS  
MAGIQUES

L E D U C . S  
E D I T I O N S

« *Tout bonheur commence par un petit déjeuner  
tranquille.* »

WILLIAM SOMERSET MAUGHAM

« *Que ton aliment soit ta seule médecine.* »

HIPPOCRATE

# Sommaire

<b>Introduction</b>	<b>9</b>
<b>Quiz nutrition</b>	<b>11</b>
<b>Les clés de la bonne santé</b>	<b>15</b>
<b>Mes ingrédients magiques</b>	<b>31</b>
<b>Mes petites recettes magiques</b>	<b>55</b>
<b>Table des matières</b>	<b>175</b>

# Introduction

Pour être au top de votre forme, la première chose dont vous devez prendre conscience, c'est qu'une journée ne compte pas deux ou trois repas mais bel et bien quatre : le petit déjeuner, le déjeuner, le goûter et le dîner. Même si cela peut, de prime abord, vous paraître étonnant, notamment quand on surveille son poids, si vous respectez cette donnée basique, vous aurez tout bon côté nutrition et minceur.

Trop souvent, le petit déjeuner est bâclé voire oublié. En zappant ce repas, on s'expose pourtant à de véritables carences alimentaires, un manque de tonus et une prise de poids à long terme. Quant au goûter, stop aux idées reçues ! Il faut arrêter de le voir comme un péché, un interdit. Il permet au contraire de compléter et échelonner les apports nutritionnels de la journée. Grâce à lui, on évite de se jeter sur n'importe quoi en rentrant du travail.

Enfin, oubliez le cliché selon lequel il faut forcément prendre beaucoup de temps pour cuisiner. De nombreuses recettes goûteuses et équilibrées prennent moins d'un quart d'heure et sont toutes simples et très gourmandes. Je vous livre ici mes meilleures recettes, le temps d'un brunch ou d'une collation express, pour toute la famille et pour tous les goûts, même les plus réfractaires ! Suivez le guide des petits déjeuners et des encas plus que sympas.

# Quiz nutrition

Avant d'entrer dans le vif du sujet, voici un petit quiz pour voir où vous en êtes avec les goûters et les petits déjeuners. En quelques questions, démêlons le vrai du faux, le bon du mauvais.

## **SAUTER LE PETIT DÉJEUNER, C'EST PROBLÉMATIQUE**

### *Vrai*

Les autres repas ne compensent pas l'absence d'un petit déjeuner. Sauter le petit déjeuner, c'est prendre le risque d'avoir des carences en magnésium et en calcium, carences que l'on retrouve chez les femmes, les ados et les seniors. Cela signifie aussi avoir des fringales et une sensation de fatigue tout au long de la journée. Nos bambins ne sont pas non plus épargnés : il est prouvé que les enfants qui ne prennent pas de petit déjeuner ont en moyenne un poids plus élevé et des problèmes

de concentration à l'école ! Si toutefois vous n'avez vraiment pas faim, rien ne vous empêche d'emporter avec vous votre petit déjeuner pour le manger plus tard.

## **LES CÉRÉALES DU MATIN POUR LES ENFANTS SONT TROP GRASSES ET TROP RICHES**

### *Vrai et faux*

Il y a quelques années c'était effectivement le cas et, ne nous leurrions pas, cela dépend énormément des céréales choisies. Même si les choses ont – heureusement – évolué (les teneurs en sucre des céréales pour enfants ont baissé et des fibres ont été ajoutées), il faut vous référer systématiquement à l'étiquette sur le paquet pour vérifier la qualité de ce que vous achetez. Surtout composées de sucres lents, les céréales pour enfants ne sont pas trop riches en lipides, du coup leur teneur en graisses est située entre 2 et 6 % selon les marques et les ingrédients. Néanmoins, soyons réalistes, les céréales au chocolat sont forcément plus grasses que du muesli et dans tous les cas une tranche de pain complet sera toujours préférable.

## **À TOUT ÂGE, ON DOIT FAVORISER LES PRODUITS LAITIERS POUR LE CALCIUM**

### *Vrai*

En effet, les seniors ont les mêmes besoins en calcium que les adolescents (1 200 mg/jour) pour pouvoir lutter contre l'ostéoporose, maladie qui se caractérise par une fragilisation des os, et donc des risques de

fractures accrus. Mais le calcium a besoin de la vitamine D pour être absorbé et utilisé. Celle-ci est principalement fabriquée par l'organisme sous l'action des rayons du soleil. Donc tous les jours, essayez de vous exposer 20 minutes au soleil (pourquoi pas une petite balade à l'heure du déjeuner ?) et sinon, comme ce n'est pas toujours possible, on veille au goûter et au petit déjeuner à un apport alimentaire en calcium et vitamine D : yaourts, fromages frais, laits fermentés, fromages, produits laitiers non écrémés... Pour couvrir ces besoins, il faut consommer 3 à 4 produits laitiers par jour à répartir sur les 4 repas de la journée.

### **GOÛTER À 4 HEURES FAIT GROSSIR**

*Faux*

D'abord l'heure n'a rien à voir dans la prise de poids. Ce qui compte, c'est ce que vous mangez. Ce petit repas léger a une mauvaise réputation à tort. Si vous prenez un encas équilibré, pas trop sucré et ne dépassant pas 25 % des apports journaliers recommandés, vous ne prendrez pas de poids. Au contraire, vous aurez moins faim le soir. Et le secret de la minceur passe par la case dîner léger.

### **LES FRUITS AU GOÛTER ET AU PETIT DÉJEUNER SONT RASSASIANTS**

*Vrai*

Peu caloriques (entre 50 et 100 calories aux 100 g selon les fruits), les fruits sont de vrais coupe-faim naturels.

Gorgés de sucres lents, ils donnent de l'énergie pour longtemps et évitent ainsi les petits creux. Le fructose qu'ils contiennent ne provoque pas de pic d'insuline, donc pas de fringale ni de prise de poids. Riches en fibres, ils accélèrent le transit et prennent de la place en gonflant dans l'estomac, ce qui donne un sentiment de satiété. Donc, oui aux fruits mais sans excès et en surveillant ce qu'on y ajoute : les fraises, d'accord, la crème fraîche, non !

# Les clés de la bonne santé

## Les secrets d'un repas équilibré

Dans ce livre, nous nous intéressons aux petits déjeuners et aux goûters mais en gardant toujours en tête qu'ils doivent s'inscrire dans le cadre d'une alimentation quotidienne équilibrée. Revoyons un peu de quoi nos repas doivent être composés.

### DES ALIMENTS VARIÉS ET BIEN ASSOCIÉS

La base d'une alimentation saine et d'une bonne santé, consiste en des repas variés, composés de toutes les familles d'aliments, en quantité raisonnable et avec lesquels on se fait plaisir. C'est ça l'équilibre alimentaire.

Ainsi, un repas doit comporter des protéines (portion de viande, de poisson ou des œufs), des fruits et/ou des légumes, des féculents. Concernant les protéines, il est préférable d'en consommer seulement une seule fois par jour : par exemple du poisson ou du poulet le midi mais pas le soir (et inversement).

Pour vous aider, voici des repas types tels que vous devez les composer idéalement. Vous les accompagnerez d'eau et d'un peu de matière grasse (huile d'olive, beurre).

### **Au déjeuner**

- ✓ Entrée de légumes crus ou cuits (exemple : un petit ramequin de crudités maison avec 1 c. à s. d'huile d'olive)
- ✓ Une portion de protéines (exemple : un pavé de saumon)
- ✓ 3 à 6 c. à s. de féculents, comme du riz
- ✓ Légumes cuits (poireaux, courgettes... vous avez le choix à chaque saison)
- ✓ Une portion de fromage ou un équivalent laitier (un yaourt)
- ✓ Un fruit (2 clémentines)

### **Au dîner (léger)**

- ✓ Un bol de soupe de légumes
- ✓ 3 à 6 c. à s. de féculents, comme des lentilles
- ✓ Légumes cuits, par exemple des carottes
- ✓ Une portion de fromage ou un équivalent laitier (un yaourt)
- ✓ Un fruit (une compote de pommes)

## ATTENTION AUX PORTIONS

Surtout on ne mange pas plus que sa faim. C'est-à-dire qu'il ne faut pas dépasser la quantité dont vous avez réellement besoin. On peut manger ce qu'on veut mais en quantité raisonnable et ne jamais se resservir. **Un peu de tout mais pas trop, c'est la règle de base.**

Il ne s'agit pas de manger au-delà de ses besoins. Ne dévorez pas un énorme petit déjeuner sous prétexte que « tout sera brûlé ». C'est la totalité des aliments qu'on absorbe qui permet de maintenir son poids et pas l'heure à laquelle on mange !

Vous verrez qu'en respectant ces petites règles – pourtant basiques – vous vous sentirez vite bien mieux dans votre corps et avec en plus du tonus à revendre.

### **Les besoins caloriques moyens**

Pour un homme ayant une activité physique modérée, c'est-à-dire l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour : 2 500 à 2 700 calories.

Pour une femme avec une activité physique modérée, soit 30 minutes de marche rapide chaque jour : 2 000 calories. À noter : enceinte, on reste entre 2 000 et 2 400 calories, pas plus. Le « on mange pour deux » n'est pas une excuse pour se laisser aller.

Enfin, ne paniquez pas, par activité on entend aussi la marche. Donc, dès que possible on troque sa voiture contre un vélo ou ses pieds. On oublie aussi l'ascenseur au profit des escaliers.

## **BOIRE UN PETIT COUP... ET MÊME BEAUCOUP !**

Notre corps est composé à 65 % d'eau. Elle est vitale, puisqu'elle permet de transporter les nutriments dans l'organisme et d'éliminer les déchets. Il est conseillé de boire 1,5 litre d'eau par jour, soit environ 8 grands verres. Seule l'eau est indispensable, il faut boire régulièrement, par petite quantité, tout au long de la journée. C'est le gage d'une bonne hydratation. Profitez des pauses petits déjeuners et goûters pour vous hydrater (thé, eau, tisane, café).

### **Quelle eau choisir ?**

Pour le calcium et le magnésium dont manquent beaucoup de femmes, on privilégiera les marques, Courmayeur, Contrex, Vittel ou Hépar, cette dernière étant aussi très utile pour lutter contre la constipation. Enfin, pour faciliter la digestion, on préférera la Badoit ou la Salvetat.

## **4 repas, c'est la santé... et la minceur !**

Affichons tout de suite le menu : comme nous l'avons vu, les repas, c'est 4 par jour, pas un de moins... ni un de plus. C'est primordial pour être, d'une part, en bonne santé et, d'autre part, pour conserver un poids stable. On le sait et toutes les études le confirment : rien de mieux pour garder la ligne que de faire plusieurs petits repas quotidiens, plutôt que deux importants.

Ce fractionnement a plusieurs avantages : il régule l'appétit, du coup on a moins de fringales, d'envie de

grignoter car il se passe moins de temps entre les prises alimentaires. On évite ainsi surpoids et obésité qui sont les maux des futures générations. Quand on voit déjà le nombre d'enfants et d'adultes au-dessus de leur poids dit idéal (voir encadré ci-dessous), il est temps de réagir.

### Déterminer son poids idéal

Trop maigre, trop gros ? Difficile de juger uniquement sur sa silhouette ou sur la balance. Pour connaître son poids idéal (ou de forme), on calcule son IMC (indice de masse corporelle) qui évalue la corpulence d'une personne en fonction de deux variables : la taille et le poids. Le résultat obtenu donne ainsi les risques éventuels sur la santé.

Comment calculer son IMC ? En divisant son poids par sa taille au carré.

$$\text{IMC} = \text{Poids (kg)} / \text{Taille}^2 \text{ (mètre)}$$

Exemple : vous pesez 53 kg pour 1,63 m, cela vous donne  $53 / (1,63 \times 1,63) = 19,9$  donc une corpulence normale. Une fois le résultat obtenu il suffit de se référer aux indices IMC :

De 16,5 à 18 = maigreur

De 18 à 25 = normal

De 25 à 30 = surpoids

De 30 à 35 = obésité modérée

Supérieur à 40 = obésité morbide

Autre avantage, cette répartition alimentaire en 4 repas n'évite pas seulement les compulsions irraisonnées, elle permet aussi d'augmenter les dépenses énergétiques. En effet, vous ne le saviez peut-être pas mais à chaque fois qu'on digère, on brûle des calories... donc là, on brûle 4 fois.

Ces collations permettent de mieux étaler la ration alimentaire quotidienne. Concrètement, plusieurs petits repas favorisent un meilleur équilibre énergétique sur la journée. En particulier, les apports de glucides et lipides sont plus proches des recommandations de santé, et les besoins en vitamines et minéraux mieux couverts.

Alors, on n'hésite plus une seconde ! Pour sa santé, on en revient aux besoins primaires : ceux des bébés qui prennent 4 biberons par jour et ceux des enfants qui goûtent.

## **Petits déjeuners et goûters, en route pour la bonne santé !**

Vous l'aurez compris : en (re)prenant goût à ces deux repas, avec des recettes équilibrées, on va ainsi pouvoir limiter les mauvais gras (les saturés en excès) et les faux sucres des produits industriels, pas toujours très respectueux de notre santé car bien trop riches. Maman d'une famille nombreuse, je sais qu'on ne peut pas toujours passer 24 heures/24 par la case du *home made* pour des raisons de temps, de finances et de praticité. Aussi petit conseil pratique, si vous devez prendre un produit déjà préparé, privilégiez absolument celui qui précise sur l'étiquette « sans sucre ajouté ». Ce sera toujours ça de gagné sur votre santé et celle de vos proches.

Petit déjeuner et goûter doivent constituer un vrai repas équilibré à part entière et fournir un quart des protéines, vitamines et minéraux qui nous sont essentiels pour la journée. Grâce à eux, on s'assure de remplir ses besoins quotidiens en glucides (50 à 55 % de l'apport calorique

total), en protides (12 à 15 %) et en lipides (en dessous de 30 %). Cela permet également de diversifier les apports nutritionnels car on a plus de chances de varier son alimentation et donc ainsi de limiter les carences.

Dernier petit conseil, prenez le temps de prendre le temps. Asseyez-vous autour d'une table en famille ou entre amis, pour partager petit déjeuner et goûter. Outre leur importance nutritionnelle, ces repas sont un moment privilégié pour écouter, se poser ou échanger avec les personnes qui vous entourent. On en profite pour mettre la radio, feuilleter un magazine ou parler de la destination des prochaines vacances.

### **Il vaut mieux les éviter !**

Attention aux additions caloriques salées, certains aliments sont de vrais traîtres alors passez votre chemin devant :

- les céréales qui changent la couleur du lait ;
- un aliment industriel qui a plus de 5 ingrédients ;
- les sodas ;
- les barres de chocolat et autres snacks gras et très sucrés ;
- le pain blanc ;
- les pains au chocolat, brioches, pains aux raisins ;
- le chocolat à tartiner ;
- les confitures non allégées ;
- les chips ;
- les biscottes salées ;
- les jus de fruits industriels.

Limitez les plats tout prêts et les aliments dont vous ne connaissez pas les ingrédients.

## **PETIT-DÉJEUNER, C'EST LA VITALITÉ !**

Premier repas de la journée, il est important d'accorder du temps à un véritable petit déjeuner équilibré et assez copieux. Pendant votre sommeil, votre corps a brûlé de l'énergie. Il a passé la nuit à se reposer et à se régénérer. Mais il a aussi dépensé des calories ne serait-ce que pour respirer ou rêver... Au réveil, il faut donc recharger les batteries.

Le petit déjeuner est alors primordial, il a le rôle de starter pour démarrer la journée au mieux. Bien manger le matin, c'est assurer durablement son capital santé, ligne et bien-être, et pas seulement pour la journée !

Des études ont montré que chez l'enfant, comme chez l'adulte, ceux qui prennent un petit déjeuner ont tendance à avoir une meilleure concentration, à être de meilleure humeur et plus vivaces. En prenant un petit déjeuner, vous aurez du tonus toute la journée. Et ce n'est pas tout : comme nous l'avons déjà dit le petit déjeuner peut en plus vous aider à mieux gérer votre poids en vous évitant les fringales. En effet, selon le sondage IFOP-ANPP\* un petit déjeuner pas assez copieux et le fameux coup de pompe sont les principales causes du grignotage pour 81 % des Français.

C'est pour cette raison que sauter le petit déjeuner n'est vraiment pas la bonne chose à faire. En faisant

---

\* Sondage IFOP-ANPP (Association nationale Pommes Poires) « Les petits creux des Français », publié le 1<sup>er</sup> mars 2011.

cela, vous imposez à votre organisme un jeûne de plus de 12 heures : du dîner de la veille au repas de midi. D'ailleurs, le mot « petit déjeuner » vient du latin *disjurnare* qui signifie « rompre le jeûne ».

Le petit déjeuner doit être un vrai repas et non pas ce que l'on fait habituellement : une légère collation très insuffisante en protéines et en sucres lents et inversement beaucoup trop riche en sucres rapides. Optez vite pour un réveil frais et tonique, faites le plein de vitamines et de nutriments régulateurs de l'humeur et boosteur de l'activité cérébrale : thé, muesli, yaourt, banane, kiwis, fibres...

#### **4 bonnes raisons de petit-déjeuner**

- J'évite les grignotages (distributeurs de friandises, stop à la boulangerie) et ainsi les kilos en trop.
- Je prends du temps pour moi et mes proches, c'est ma pause détente ou famille.
- Je m'assure un bon transit intestinal notamment grâce aux céréales et aux fruits.
- Je fais le plein de tonus, de vitamines et de bonne humeur.

#### **Le petit déjeuner parfait**

En complément des autres repas, et pour être intéressant nutritionnellement parlant, le petit déjeuner optimal se compose de :

***L'incontournable boisson chaude*** : non seulement, elle favorise l'hydratation, remet en route l'organisme mais elle réchauffe en hiver. Dès la première gorgée de

thé, de chocolat ou de café, une agréable sensation de bien-être se diffuse dans le corps.

***L'allié vitaminé fruit*** : des pommes, des poires et des scoubidoues (oups ! je m'égare là). Bref, tous les fruits, entiers, coupés ou pressés, des mandarines, des kiwis, des fraises. Même si en hiver le choix est plus restreint qu'en été, la présence d'un fruit se révèle essentielle. Riches en fibres, en vitamines et micronutriments notamment les fameux antioxydants, ils renforcent le tonus et luttent contre les radicaux libres, responsables du vieillissement. Un « dopage » naturel pour rester en pleine forme.

***L'essentiel produit céréalier*** : pain complet, biscottes ou céréales type muesli, ces aliments riches en glucides lents fournissent l'énergie nécessaire aux activités de la matinée. Un peu, beaucoup ou à la folie... à vous d'adapter les quantités en fonction de votre appétit et de vos envies.

***Le basique produit laitier*** : lait, yaourt ou fromage contribuent aux apports en calcium nécessaire à la bonne santé osseuse et fournissent également des protéines qui ont l'avantage de caler longtemps.

Ne sautez pas le petit déjeuner sous prétexte que vous avez fait des excès la veille. Certes la raclette ce n'est pas léger léger mais vous verrez qu'au matin un fruit ou un yaourt passe très bien. Et cela vous évitera de tout dévorer au déjeuner.

### Quelques idées de cures

Pour être en forme, pensez aux cures à prendre au petit déjeuner pour bien commencer la journée. Avant l'hiver ou tout simplement pour retrouver la forme, n'hésitez pas à les utiliser, chacune a ses propriétés.

*Pulpe d'aloë vera* : elle permet de renforcer et stimuler les défenses immunitaires de l'organisme. En 3 mois, vous vous sentirez en pleine forme. C'est aussi un régulateur du transit intestinal qui contient vitamines et oligoéléments. Elle a donc un effet laxatif certain.

*Jus de bouleau* : chaque année, au changement de saison (printemps et automne) faites une cure détox de 3 semaines de jus de bouleau. Les bénéfices sont nombreux : éclat du teint, élimination des toxines du foie et des reins, drainage, starter amincissant...

*Pollen* : antifatigue, le pollen est une solution naturelle pour ses vertus reconstituantes et sa richesse en vitamines, en sels minéraux et en protéines ! Je vous conseille de l'acheter au rayon « surgelés » car le pollen frais congelé contient davantage de vitamines que le pollen sec en pot. Attention : allergiques au pollen s'abstenir.

Tous ces produits se trouvent en pharmacies, magasins bio et sur Internet.

### L'apport énergétique idéal matinal

- ✓ un bol de céréales type muesli + du lait demi-écrémé + une boisson (thé) + une compote + un yaourt aux fruits.

Ce petit déjeuner est composé de 65 % de glucides, 10 % de protéines et 25 % de lipides et représente un apport de 500 calories. Cela correspond à 20 % des

apports journaliers recommandés en énergie pour les hommes, 24 % des apports journaliers recommandés en énergie pour les femmes. Un petit déjeuner doit se situer dans une moyenne de 500 calories. En gros, un quart des apports journaliers recommandés. Un vrai repas en fait !

### **L'astuce drainante et détox**

Le matin, je vous conseille de boire un verre d'eau chaude, qui va nettoyer et réveiller l'organisme de l'intérieur. L'estomac est vide et l'eau chaude va remettre lentement en mouvement le système, tout en le nettoyant grâce à un processus de lavement des appareils urinaire et digestif.

Vous pouvez également y verser le jus de 1 citron. Le citron sert depuis des siècles à soigner de multiples maux. Antibactérien et antiviral, il regorge de substances réputées pour combattre les infections : acide citrique, vitamine C, magnésium, calcium, pectine... Il permet aussi de lutter contre la rétention d'eau avec un effet drainant.

Pour gagner du temps, préparez d'avance dans des cubes à glaçons du jus de citron et congelez-le si vous n'avez pas le temps d'en presser un demi chaque matin.

## **LE GOÛTER, C'EST PAS QUE POUR LES ENFANTS !**

Bonne nouvelle : le goûter n'est donc pas uniquement réservé aux enfants ! Si pour eux la pause de l'après-midi est une véritable institution, elle a tendance à disparaître chez l'adulte. Pourtant, plusieurs études montrent l'intérêt de ce repas notamment vis-à-vis de la prévention de l'obésité.

Les goûteurs réguliers sont moins corpulents que les « non-goûteurs »\*. En effet, ceux qui abandonnent cette habitude alimentaire ont tendance à prendre du poids et de la masse grasseuse au bout d'un mois. Le goûter est un repas à part entière, qui permet de répartir les apports énergétiques tout au long de la journée, histoire de ne pas avaler n'importe quoi au dîner. Si on respecte les règles de l'équilibre alimentaire, le goûter est un véritable allié santé des petits comme des grands, il peut même permettre de lutter contre le surpoids. Collation indispensable pour les enfants, les femmes enceintes ou celles qui allaitent, les sportifs, les personnes âgées et tous ceux qui mangent peu à midi, le goûter est donc la bonne habitude à avoir pour tous. Il est un bon moyen de répondre aux besoins caloriques plus importants au moment de la croissance, de la ménopause ou pour les seniors. À condition de ne pas manger n'importe quoi... D'ailleurs les Français ne s'y trompent pas, ils sont des goûteurs réguliers ! D'après une étude, 55 % des personnes âgées de 15 à 64 ans prennent un goûter au moins quatre fois par semaine\*\*.

En revanche, soyons clairs, ce n'est pas parce qu'on a un coup de barre à 4 heures qu'on se jette sur les barres chocolatées, bonbons, viennoiseries et autres sodas. Vous l'avez compris, en cas de grosse fringale, prenez un yaourt ou un fruit plutôt qu'un Granola ou un Twix... Mieux vaut s'en tenir aux recettes classiques gagnantes : un morceau de pain (160 calories le quart de baguette), du chocolat noir en morceaux (environ 70 calories pour 2 carrés) ou de la confiture (environ

---

\* Enquête INCA CREDOC, 1999.

\*\* Même référence que ci-dessus.

50 calories pour 1 cuillère à café), un yaourt (environ 45 calories le yaourt nature) et un fruit (85 calories la pomme par exemple).

Le goûter malin et magique est celui qui permet de calmer les petits creux pour tenir jusqu'au dîner sans passer par la case grignotage... Je vous recommande toutefois d'attendre la sensation de faim pour goûter.

Goûter permet aussi de compenser un déjeuner trop léger. Ainsi, un sandwich pris sur le pouce à midi sera idéalement complété par un laitage et un fruit vers 16 heures par exemple.

Enfin, n'oubliez pas que faire une petite pause permet de recharger les batteries et de se déstresser.

### **Le goûter parfait**

La collation idéale du milieu d'après-midi se compose :

***D'un produit laitier*** : lait, yaourt à boire, yaourt, lait demi-écrémé, fromage blanc, fromage... pour assurer un apport suffisant en calcium sur la journée et compléter l'apport en protéine.

***D'un aliment céréalier*** : pain grillé, pain complet, céréales riches en amidon et pauvres en graisse, type muesli, barre de céréales aux fruits... pour le plein d'énergie.

***D'un fruit frais*** : (ou d'un jus de fruit) s'il a été absent des repas précédents pour les vitamines et les fibres.

***D'une boisson*** : type eau minérale plate ou gazeuse, ou d'un thé ou d'une infusion pour s'hydrater à zéro calorie.

### **Exemples de goûters équilibrés**

Pour votre petite collation de l'après-midi, misez par exemple sur :

✓ une tranche de pain complet + deux carrés de chocolat noir à plus de 70 % de cacao + une pomme + un thé ;

ou

✓ un fromage blanc 20 ou 0 % de matières grasses + muesli + un kiwi + un thé ;

ou

✓ une pêche + un fromage blanc + trois à quatre petits-beurre + eau ;

ou

✓ un jus d'orange frais + une tranche de pain + un morceau de comté.

## **Et si... ?**

**... LE MATIN, JE N'AI PAS FAIM  
(VARIANTE : JE N'AI PAS LE TEMPS) ?**

Beaucoup d'entre vous se reconnaîtront... Il faut changer cette mauvaise habitude de sauter le petit déjeuner qui peut nuire au fil des années à votre santé et à votre ligne. Vous n'êtes pas obligé de manger dès votre lever, vous pouvez attendre une heure ou deux. En effet, certains estomacs supportent mal de se mettre au travail dès le réveil, chaque organisme a ses préférences. Pensez à décaler votre petit déjeuner plutôt que de le supprimer.

Voici deux conseils simples et efficaces pour vous aider à modifier votre comportement :

- ✓ Le soir, ne mangez rien deux heures avant de vous coucher (qui dort dîne). Vous aurez plus d'appétit le matin et, avantage non négligeable, vous dormirez mieux.
- ✓ Emportez votre petit déjeuner avec vous sur le chemin du travail (ou de l'école). Prenez des choses faciles à manger en route (voiture, bus, train ou à pied) : barres de céréales, tranches de pain, briquette de lait, fruits secs ou séchés...

### ... JE N'AI PAS LE TEMPS DE GOÛTER ?

D'accord, entre deux dossiers et une réunion, vous avez l'impression de ne pas pouvoir faire une vraie pause. Pourtant, si vous sentez un petit creux, il faut quand même essayer de le combler pour éviter de vous ruer sur le frigo en rentrant. Prévoyez toujours un petit en-cas au cas où ! Vous trouverez dans la seconde partie de ce livre, une section dédiée aux recettes faciles à emporter, retrouvez-les p. 153.

# Mes ingrédients magiques

Comment composer un petit déjeuner ou un goûter à la fois équilibré, riche en nutriments essentiels, pas trop calorique et qui soit également une vraie pause plaisir ? Comment être sûr de faire un petit encas sans fausse note ?

Suivez notre guide des aliments magiques indispensables pour un petit déjeuner et un 4 heures placés sous le signe de la forme, de la santé et de la bonne humeur !

## Agar-agar

Poudre magique, gélifiant naturel, secret minceur des Japonaises... l'agar-agar est un produit étonnant



obtenu à partir d'algues. Vendu sous forme de poudre blanchâtre, c'est un liant et un gélifiant très efficace en lieu et place de la gélatine. On s'en sert aussi beaucoup pour les régimes amaigrissants. En effet, composé d'environ 80 % de fibres, l'agar-agar triple de volume une fois ingéré et permet ainsi de réguler l'appétit en donnant rapidement un sentiment de satiété.

On diminue ainsi le nombre de calories absorbées. À noter, l'agar-agar est connu sur les étiquettes sous l'appellation E406 dans la liste des additifs alimentaires. Pour qu'il remplisse vraiment son rôle de gélifiant, il faut le faire chauffer jusqu'à 90 °C minimum et bien le laisser refroidir.

### **Recette du thé coupe-faim**

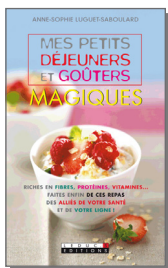
Versez 1 g d'agar-agar dans une tasse de thé ultra-bouillant, mélangez bien et avalez avant que la température de l'eau redescende à 40 °C. À boire 10 à 20 minutes avant le repas.

Pour vous donner une idée du dosage, une cuillère à café rase = 2 g.

## **Amande**

L'amande fait partie des fruits oléagineux, au même titre que les noix, noisettes, pistaches... Ces fruits sont très riches en lipides donc plutôt caloriques mais aussi très riches en minéraux,





## Mes petits déjeuners et goûters magiques

Anne-Sophie Luguet-Saboulard

Plus d'infos sur ce livre paru aux éditions Leduc.s