

Les fondamentaux

Le goûter

•JULIE DE YUKA



Le but du goûter est de combler une petite faim par une collation qui redonne de l'énergie, sans pour autant se couper l'appétit pour le dîner.

Le goûter, ce n'est pas que pour les enfants !

Contrairement à une idée reçue, le goûter n'est pas réservé aux enfants, et les adultes peuvent tout à fait prendre une collation en milieu d'après-midi. Le matin, l'écart entre le petit-déjeuner et le déjeuner n'est souvent que de 4 ou 5 heures : il est donc normal de ne pas avoir besoin de manger entre les deux repas.

Mais, l'après-midi, l'écart entre le déjeuner et le dîner est beaucoup plus long puisqu'il peut être de 7h à 8h. **Il est donc tout à fait normal d'avoir un petit creux et d'avoir besoin de faire le plein d'énergie pour tenir jusqu'au dîner.** Si vous pouvez facilement tenir jusqu'au dîner sans manquer d'énergie ou avoir faim, vous n'avez pas besoin de goûter.

Mais si vous avez besoin d'une petite collation en fin d'après-midi pour vous ressourcer, alors n'hésitez pas à en prendre une ! Il est beaucoup plus sain de prendre un goûter puis un dîner équilibrés plutôt que de sauter le goûter et de se rattraper ensuite au dîner. L'objectif

du goûter est d'éviter d'arriver à la maison à la fin de la journée fatigué et affamé, à la recherche d'un repas à dévorer rapidement.

À quelle heure faut-il goûter ?

L'idéal est de prendre **3 à 4 heures après avoir terminé votre déjeuner**. Ainsi, si vous terminez de déjeuner vers 13h00, vous pouvez consommer une collation vers 16h00. Cela vous permettra de tenir le coup jusqu'à la fin de la journée.

Le goûter idéal

Voici nos recommandations pour un goûter sain qui vous apportera de l'énergie. Le goûter proposé ici est aussi tout à fait adapté pour les enfants.

- **30g à 50g d'oléagineux (idéalement noix et amandes)**

Ce duo vous apportera des Oméga-3 et du magnésium, dont nous manquons bien souvent. **Ainsi, 30g de ces deux fruits oléagineux couvre près de 80% des besoins en Oméga-3 et 15% des besoins en magnésium.** Vous pouvez également remplacer les amandes par des noix du Brésil et des noix de cajou. Mais, sauf, si vous n'aimez pas ça, gardez les noix qui sont un choix idéal. Faibles en glucides mais riches en fibres et en bonnes graisses, les oléagineux vous procureront un état de satiété prolongé et contribueront à une meilleure gestion du poids et à une meilleure vigilance.

Évitez les mélanges tout faits en sachets qui sont souvent composés d'oléagineux grillés moins intéressants nutritionnellement. Faites plutôt vous-mêmes votre mélange à partir d'oléagineux bruts.

- **2 carrés de chocolat noir OU 1 fruit**

Le chocolat noir (bio et à 70 % de cacao au minimum), grâce à sa teneur en sucre, permet de **favoriser la production de sérotonine, un neuromédiateur favorisant l'apaisement et le bien-être**. Cet apport vous permettra ainsi d'être zen et de vous préparer doucement au sommeil sans pour autant diminuer votre niveau d'énergie.

Le fruit, naturellement sucré et riche en fibres, permet d'assurer une libération régulière d'énergie.

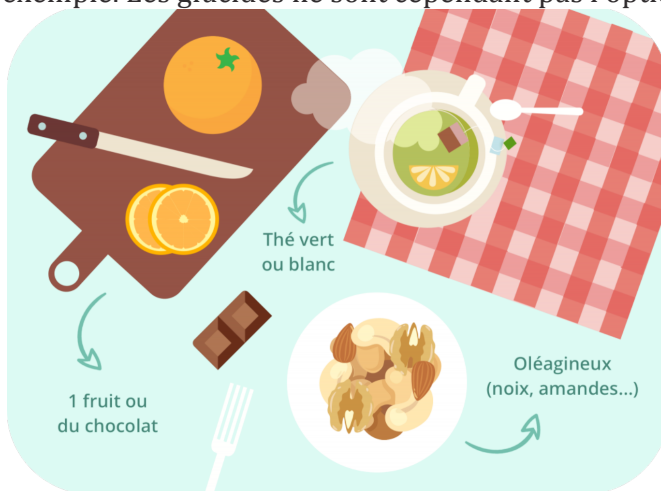
- **1 thé vert ou blanc**

Le thé, en particulier le thé vert, contient des [antioxydants](#) très puissants. Il faut le choisir bio pour éviter la contamination en pesticides, et privilégier le thé en vrac sous forme de feuilles plutôt qu'en sachet. **Afin que les antioxydants se libèrent au maximum, il est recommandé de laisser infuser son thé au moins 5 minutes** (voir [notre article sur le thé](#)).

Évitez de boire du jus de fruit au goûter : celui-ci constitue un apport en sucre important. Le jus étant dépourvu de fibres, le sucre est assimilé très rapidement par l'organisme.

- **En option : 1 petite portion de glucides de qualité**

Si vous avez encore faim, vous pouvez compléter ce goûter par une petite portion de [glucides](#) de qualité. Optez pour des flocons d'avoine ou du pain complet au levain par exemple. Les glucides ne sont cependant pas l'option idéale pour une collation.



Quel goûter pour les sportifs ?

Il est recommandé aux sportifs de prendre une collation avant leur séance d'entraînement afin de leur fournir l'énergie dont ils auront besoin. En revanche, inutile de prendre une collation plus copieuse que d'habitude !

Vous pouvez ainsi opter pour 30g d'oléagineux avec un fruit digeste (banane bien mûre, compote, fruit bien mûr) pour éviter que votre organisme ait à faire un effort de digestion trop important. **Vous pouvez éventuellement compléter par 1 ou 2 fruits secs : figes, abricots, ou encore dattes.**

Consommez votre goûter **au moins une heure avant votre séance** afin que votre corps ne soit pas en pleine digestion au moment de l'effort.