Pour ou contre une collation ?

Pour ou contre une collation ?

La réponse à cette question est variable et fonction de différents paramètres.

En l'absence d'activité physique, la collation n'apparait pas indispensable sauf si vous avez sauté le petit déjeuner (ce qui est dommage) ou que vous avez un grand coup de pompe. En revanche si vous pratiquer un sport, elle peut paraître indispensable soit en milieu de matinée ou d'après midi. Elle peut être programmée soit une heure avant l'activité ou bien dans le quart d'heure qui suit l'activité physique. Elle doit être éloignée du déjeuner et du dîner.

Il ne faut pas confondre collation et séances de grignotages

Une bonne collation peut se conjuguer ainsi :

– un laitage (yaourt, lait, fromage blanc par exemple)

– une portion de fruit frais

– un sucre complexe (pain, céréales, barres de céréales aux fruits)

– et bien sûr de l’eau

Eviter de mettre trop de lipides dans la collation car elles sont difficiles à digérer et pourrait nuire à votre pratique physique.

Cette collation ne doit pas déséquilibrer la ration alimentaire quotidienne. L’essentielle de votre énergie devant être assimilée entre le petit déjeuner,le déjeuner et le dîner