# Je prends soin de ma santé

## Je mange



Fiche **5/5** 

5/5 Parution : **Lundi 02 mars 2020** 

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT



**Dr Jacques Roussel** 

Médecin du sport



L'encas peut faire partie de votre « kit de survie. »

L'encas, ce n'est pas du grignotage!

Constituez votre coffre à glucides et n'oubliez pas de changer le code!

71

# Je prends un encas

Un encas peut être nécessaire en cours de journée. Il est recommandé de privilégier les glucides lents.

Quelques conseils.

#### Je choisis des glucides lents

- Je les choisis pour réguler ma glycémie.
- J'évite les bonbons, gâteaux, sodas qui font grimper ma glycémie et qui au long terme et en grandes quantités provoquent des troubles de santé (diabète, surpoids et maladie du soda).



### Je mange des fruits

- Je mange des pommes faciles à transporter et à conserver. Certaines sont rassasiantes et remplies d'antioxydants.
- Je mange des bananes mûres très riches en oligoéléments (magnésium et potassium), en bons sucres qui ont l'avantage de couper la faim.



## Je mange des œufs durs

Je consomme des œufs durs, excellents encas remplis de bonnes graisses et de protéines (à limiter à 3 par semaine).



#### Je mange des fruits à coque

Je prends des fruits oléagineux en quantité adaptée. Ce sont des encas très pratiques à transporter et à conserver. Ils sont porteurs de bonnes graisses rassasiantes (3 poignées par semaine).









