

MENUS Goûter



Goûter :



Menus du Goûter

(Entre 15h30 & 16h30 et au moins 3h30 après le déjeuner) et que si un effort physique d'au moins 1 heure a été réalisé dans l'après-midi

Plutôt sucré mais pas n'importe quels sucres et quantités adaptées à la dépense physique de l'après-midi !

Baies de goji (BIO) + Canneberges sans sucre (BIO)	Fer=6,6mg/Sucre=25g Calcium = 190mg
50 à 75g de Flocons d'avoine.	BCAA / zinc = 2,6
2 carrés de chocolat noir à plus de 80% de cacao (15g)	Fer = 10 / Zinc = 2,4 D = 2
Petits fruits rouges : Fraise, framboise, mûre, cassis, myrtille, groseille.	Fibres + Vitamines C
1 fruit. À éviter pastèque, cerise, melon, banane, ananas, abricot car IG très élevé !	Dans l'idéal, manger un fruit au moins 30 minutes avant le goûter

Oléagineux & Graines (riches en BCAA) :

Amandes	Calcium = 236 Fer = 3,3 / Zinc = 3 Protéine = 21
Cerneaux de noix	Dans l'idéal : 7 Amandes 2 Noix du Brésil 9 Pistaches
	Oméga3 = 7,5 Calcium = 75 / BCAA Fer = 2,2 / Zinc = 2,7
Pistaches	5 Cerneaux de Noix 1 c-à-s de graines : Tournesol
	BCAA / B6=1,7mg K=70µg / B1 = 0,9mg Cuivre = 1,3mg
Noix du Brésil	Lin Courge Chia
	Calcium = 150 Fer = 2,5 / zinc = 4,1
Graine de Chia	1 c-à-c de graines : Chanvre Sésame
	Oméga3 = 17,8 Calcium=631 / BCAA Fer = 7,7 / Zinc = 4,6
Graine de Psyllium	Calcium = 111 Fer = 3,5
Graine de Courge aussi en graines germées	Calcium=55 / BCAA Fer = 3,3 / Zinc = 7,8 Protéine = 29,8
Graine de Sésame aussi en graines germées	Calcium=962 Fer = 14,6 / Zinc = 5,7
Graine de Lin aussi en graines germées	Oméga3 = 21 Calcium=210 / BCAA Fer = 5,7 / Zinc = 5,1
Graine de Tournesol aussi en graines germées	Calcium=86,5 / BCAA Fer = 4,9 / Zinc = 3,8 Protéine = 21,3
Boissons	
Lait fermenté Kéfir.	B12 = 0,2 / Calcium = 114 Protéine = 3,6
Yaourt Soja fermenté "maison" 100g	C = 45mg / E = 9,7mg Protéine = 4g Sucre = 3,6g
Une boisson végétale (amande ou noisette).	Fer = 4,9 / Zinc = 3,8

Prendre un fruit parmi ceux-ci :
mais plus de sucres après 16h30 !

FRUITS avec IG & taux de sucres les plus élevés !	Clasmt	Indice glycémique	Qté de glucides	Qté de Fructose sur 100g	Charge Glycémique
Fruits les mieux notés au niveau diététique					
Citron	N° 1	20	8,5%	1%	1,9
Petits fruits rouges	N° 2	25	3,5%	4%	1,9
Pamplemousse & Pomeles	N° 3	25	8%	2,5%	2,6
Clémentine & Mandarine	N° 4	30	10%	3,5%	4,1
Prune	N° 5bis	35	8%	3,5%	4,0
Pomme	N° 5bis	35	7%	8,5%	5,4
Poire	N° 7	38	7%	7%	5,3
Fruit de la passion	N° 8	30	19,5%	4%	7,1



Malgré les 3 meilleures céréales, toutes sortes confondues, l'IG est très élevé !

Préférez les Flocons d'Avoine (sauf instantanés et petits flocons), Sarrasin, Orge ou Seigle.

Meilleurs Flocons d'Avoine (IG bas) :

- N°1 = Irlandais.
- N°2 = Gros Flocons.
- N°3 = Son d'avoine.
- N°4 = Boulgour d'Avoine.

- Flocons de Sarrasin instantanés → IG = 69
- Flocons d'Avoine instantanés → IG = 75
- Flocons de Orge instantanés → IG = 75
- Flocons de Seigle instantanés → IG = 75

Si vous êtes accro au sucre, prenez une c-à-c de miel de Châtaigner ou d'Acacia.



C'est le meilleur Petit-Déjeuner Sucré, même s'il vaudrait mieux le prendre salé !!!

Evitez les céréales vendus avec les fruits secs et notamment le raisin. Rajoutez vous-même des oléagineux et des tout petits fruits rouges !

Dans l'idéal :

- 7 Amandes
- 2 Noix du Brésil
- 9 Pistaches
- 5 Cerneaux de Noix



1 c-à-s de graines :

- Tournesol
- Lin
- Courge
- Chia ou Psyllium

1 c-à-c de graines :

- Chanvre
- Sésame



Chia



Psyllium



Pour faire baisser l'IG :

Céréales à mélanger dans :

Boisson froide avec →

- ✓ Fruits rouges surgelés.
- ✓ Des fruits à coques (oléagineux).
- ✓ Graines de chia et/ou psyllium.



2 carrés de chocolat noir à plus de 85% de cacao.
Ou
1 barre de céréales faite maison.

Sucré



1 Fruit parmi :
Pamplemousse & Pomelos
Clémentine & Mandarine
Prune
Pomme
Poire
Fruit de la passion



BOISSONS :



Tisane Fenouil, Menthe poivrée, Gingembre (Digestion).

Tisane d'ortie (Articulations).



Une cuillère à soupe

1 tartine de poivron cuit sur cottage cheese.



Tartine de Sardines avec Tomates ou Concombres.



1 tartine de Houmous avec tomates.



Salé

Tartine de Guacamole (avocat) avec Persil et Radis.



1 œuf poché.



Salé



GOÛTERS IDÉAUX
Sucré (si efforts physiques en début d'aprèm)

Dans l'idéal :

- 7 Amandes
- 2 Noix du Brésil
- 9 Pistaches
- 5 Cerneaux de Noix



- 1 c-à-s de graines :
 - Tournesol
 - Lin
 - Courge
 - Chia ou Psyllium
- 1 c-à-c de graines :
 - Chanvre
 - Sésame



Si vous êtes accro au sucre, prenez une c-à-c de miel de Châtaigner ou d'Acacia.

Sucré

Bol de Flocons d'Avoine :

- Irlandais.
- Gros Flocons.
- Son d'avoine.



Lait Fermenté Kéfir →
✓ Fruits rouges surgelés.
✓ Graines de chia et/ou psyllium.

Ou une part de GÂTEAU faite maison. Voir pages 32 (chocolat) ou 418 (carotte & patate douce)



La poudre de smoothie → mélange déshydraté d'ingrédients tels que des fruits, des légumes, des superaliments, des protéines et des fibres.

GOÛTER
entre 15h30
et 16h30

Kéfir de chèvre
Bio 75ml



15€ le litre

Lait fermenté
avec du lactose
prédigéré

Gros flocons
d'Avoine 100g



8€ les 500g

I6 = 58
Contre 75 pour
les petits flocons
instantanés

Graines de Lin
prétrempées (12h) 1 c-à-s



3€ les 500g

Fibres = 27g
Oméga-3 = 23g
B1=1,6mg(133%)
Calcium = 255mg(27%)
Potassium = 813mg(18%)

Graines de Courges
1 c-à-s



3€ les 250g

Fibres = 12,5g
B3=14,6mg(73%)
Fer=8,8mg(59%)
Magnésium=592mg(141%)
Zinc=7,8mg(82%)

12
Pistaches



25€ les 500g

B6=1,7mg(100%)
Potassium=1025mg(22%)

Pour une meilleure
dégustation, vous
pouvez mixer vos
préparations 🤪

