

Déjouez les pièges du bureau



*Ils sont les réconforts des longues journées de travail : les snacks sont essentiels pour récupérer de l'énergie. Mais attention à ne pas succomber aux plus gourmands d'entre eux. Quelques conseils pour éviter les **grignotages**.*

Premier bon réflexe à avoir pour éviter les débordements chocolatés : préparer ses snacks avant de venir travailler. De cette manière vous ne serez pas obligée de vous imposer les propositions souvent hypercaloriques des distributeurs ou des cantines.

Commençons par les coupe-faim, si utiles si vous avez sauté le petit déjeuner ou ressentez une fringale pendant l'après-midi. Les barres de céréales, telles que celles proposées par la marque Quakers, sont à la fois nourrissante et très peu caloriques (seulement 0,8 g de gras saturés) avec un goût fruité qui dément toute fadeur.

Si vous préférez grignoter, choisissez des sachets de noix et fruits séchés, notamment les raisins secs. Ces derniers sont particulièrement riches en oligo-éléments, en glucides, en fibres et en vitamines (à l'exception de la vitamine C). Quant aux amandes, elles sont recommandées pour lutter contre la cellulite !

Bien sûr, il se peut qu'en cas de fringale aiguë, une alternative spéciale soit nécessaire. Rappelons que même si une gourmandise salée n'est jamais recommandable dans le cadre d'un régime, certaines sont moins nuisibles que d'autres pour votre ligne.

Pour sélectionner cette denrée rare, vérifiez les chiffres sur les sachets de chips et ne choisissez que celles qui affichent un maximum d'environ 200 mg de sodium et de 3 g de gras saturés par portion de 30 g (souvent indiqué par « 1 oz »).