

Fractionner son alimentation

Fractionner son alimentation signifie ajouter des collations entre les repas. Le corps a besoin de recevoir suffisamment d'énergie pour fonctionner. Si vous avez peu d'appétit aux repas, le fait de manger des collations entre les repas permet d'augmenter les apports alimentaires sur la journée.

Ces collations devraient, dans l'idéal, être riches en protéines et en énergie. Les collations habituellement pauvres en protéines et/ou en énergie, que vous appréciez ou que vous êtes habitués à consommer, peuvent être enrichies.

En voici quelques exemples :

Sucré	Salé
Yogourt + mélange de noix	Tranche de pain + fromage
Bircher muesli	Tranche de pain + viande froide
Riz au lait ou semoule	Sandwich à la viande séchée ou au fromage
Cake quatre-quarts	Canapé ou pâté
2 petits suisses + sucre	Œuf dur + mayonnaise
Verre de lait entier + biscuits	Crêpe au jambon

- Ecouter vos envies et vos tolérances personnelles
- Varier les collations afin d'éviter la lassitude

Remarques :