

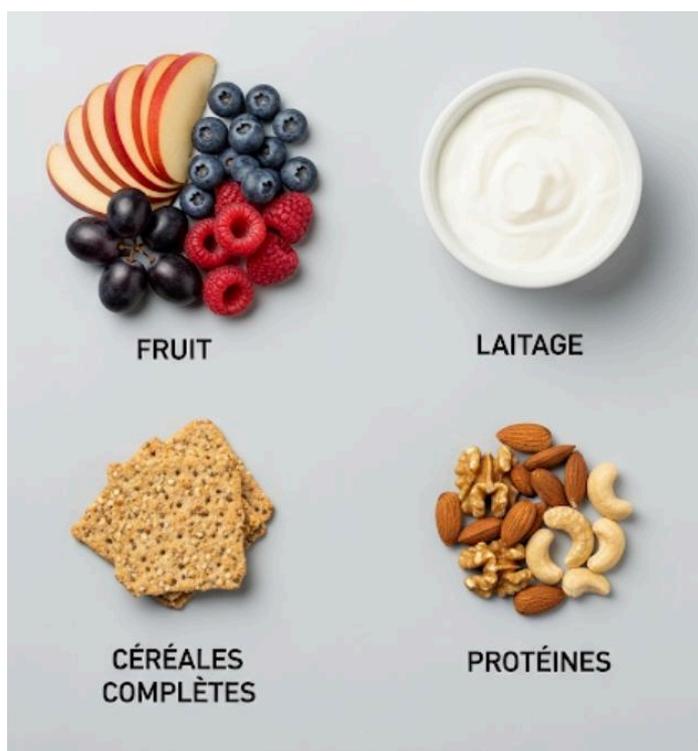
## Se contenter de juste un fruit au goûter n'est pas une bonne idée.

Manger juste un fruit pour une collation peut sembler une excellente idée : c'est simple, savoureux, et riche en vitamines. Mais, se contenter de juste un fruit n'est pas une bonne idée.

Le principal inconvénient est Si vous mangez le fruit seul, le glucose est libéré d'un seul coup. Cela **provoque un pic de glycémie**. Ce pic est suivi d'une chute du taux de glycémie ce qui provoque une baisse d'énergie. Ce pic souvent suivi d'une chute rapide, peut vous donner l'impression d'avoir faim à nouveau peu de temps après, et vous de vous sentir moins rassasié.

Pour éviter cela, il est conseillé d'associer la consommation de ce fruit à une source de **protéines** ou de **graisses saines**. Cette association **ralentit l'absorption du sucre et permet de préserver votre énergie plus longtemps**.

Par exemple, vous pouvez accompagner votre fruit d'une poignée d'amandes, de noix, ou d'une cuillère de purée d'oléagineux (comme du beurre de cacahuètes). Un yaourt nature ou du fromage blanc sont aussi d'excellentes options.



En évitant de provoquer des pics de glycémie vous avez aussi de meilleures chances d'éviter l'addiction aux sucres. Cela est particulièrement vrai pour les fruits consommés en jus qui infligent une décharge rapide et importante de fructose,

Prendre un fruit est un choix de collation sain, mais à condition de l'ajouter à une source de protéines ou de graisses saines qui rendra cet en-cas plus complet, plus nutritif, et qui aidera à rester **rassasié** plus longtemps.

Laurence Ronsiaux coach en nutrition, spécialiste du rééquilibrage alimentaire et naturopathe

[www.reequilibrage.fr](http://www.reequilibrage.fr)