

10 erreurs au resto d'entreprise qui plombent votre diététique

1

Prendre un repas trop léger

Un repas trop léger (trois feuilles de salade et un yaourt) en espérant perdre du poids est une erreur.

Votre corps manque de **carburant** et la faim revient vite, favorisant l'envie de sucre dans l'après-midi et des coups de fatigue !

Vous compenserez forcément ce manque de nutriments par du **grignotage** ou des **dîners plus riches** !



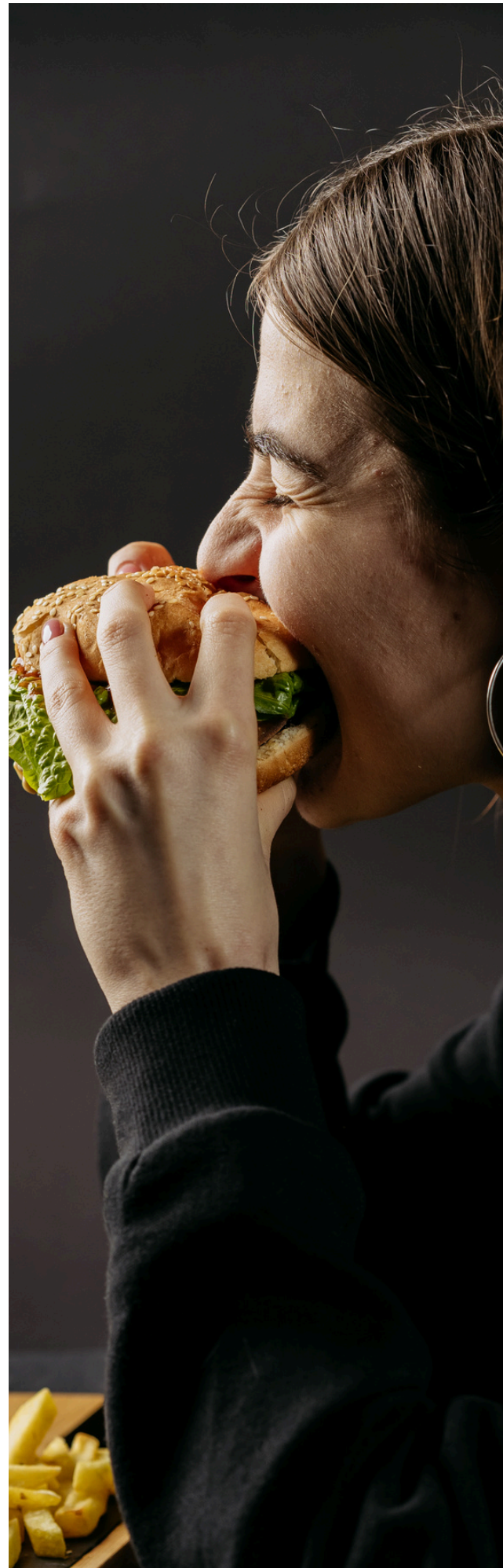
2

Prendre un plateau trop copieux pour “rentabiliser la cantine”

Se servir beaucoup “parce que c’est disponible et que ça donne envie” surcharge inutilement le repas et fatigue le système digestif.

Accumuler entrée + plat trop riche + pain + fromage + dessert provoque un apport calorique bien supérieur aux besoins du midi.

Résultat : digestion lente, inconfort digestif, coup de barre assuré, difficulté à se concentrer et prise de poids sur le long terme !



3

Ne pas inclure de protéines dans le repas

Un repas sans protéines (viande, poisson, œufs, tofu, légumineuses, produits laitiers...) rassasie beaucoup moins bien.

Résultat : la faim revient plus vite et les envies de grignoter aussi.

Ajouter une petite portion de protéines active le métabolisme, soutient l'éveil et évite les coups de barre.

Une bien meilleure gestion de l'énergie et de la faim, garantie !



Ne pas consommer de glucides du tout

Supprimer complètement les glucides à midi (riz, pâtes, quinoa, pommes de terre, pain...) peut provoquer fatigue, irritabilité et baisse d'énergie dans l'après-midi.

Les glucides représentent notre principale source d'énergie.

Sans **carburant**, le cerveau tourne au ralenti et les envies de sucre reviennent plus fortes plus tard dans la journée.

Une petite portion de féculents suffit pour **stabiliser l'énergie**, tenir jusqu'au soir et éviter le grignotage.



Manger trop de glucides

À contrario, cumuler plusieurs sources de glucides dans un seul repas (pâtes + pain + dessert sucré, par exemple) a trop d'impact sur votre taux de sucre sanguin.

Résultat : grosse fatigue après le repas, difficultés de concentration et envies de sucre qui reviennent plus vite.

Une à deux sources de glucides suffisent largement pour apporter de l'énergie.

Le bon équilibre : féculents ET/OU pain OU dessert, mais pas les trois.



Choisir systématiquement les plats en sauce ou trop gras

Les plats en sauce, les viandes grasses, les gratinés, la charcuterie, la mayonnaise sont les plus **caloriques**... mais surtout les plus **lourds** sur le plan **digestif**.

Résultat : digestion lente, inconfort digestif et gros coup de barre après le repas, qui plombe toute l'après-midi. La digestion des graisses demande énormément d'énergie, d'où cette baisse de vigilance.

Privilégiez les cuissons simples (grillé, rôti, vapeur).



7

Consommer régulièrement des fritures

Le fameux “steak-frites de la cantine”, un classique... mais pas tous les jours.

Les aliments frits sont parmi les plus **caloriques** du self et apportent beaucoup de **graisses** en très peu de volume.

Résultat : on a l'impression d'un repas simple, alors que l'assiette est bien plus riche qu'elle n'y paraît.

Les fritures **rassasient mal** : elles n'apportent pas de fibres et favorisent les fringales plus tard.

À garder pour le plaisir, et à équilibrer avec une belle portion de légumes.



Ne pas boire avant, pendant ou après le repas

Arriver déshydraté au repas augmente la **fatigue** et peut même être confondu avec de la **faim**.

Boire un peu d'eau avant et pendant le repas aide le corps à digérer, régule naturellement les portions et améliore la sensation de confort après avoir mangé.

Une bonne hydratation facilite aussi la concentration l'après-midi.

Objectif simple : un verre avant, quelques gorgées pendant, un verre après.



Ne pas prendre de légumes du tout

Ignorer les légumes au self rend le repas beaucoup plus dense en calories et moins rassasiant.

Les légumes apportent **fibres, volume** et **micronutriments** : ils “remplissent” l'assiette, facilitent la digestion et prolongent naturellement la satiété.

L'objectif : remplir au moins un tiers de l'assiette avec des légumes crus ou cuits, pour un repas plus équilibré et un bien meilleur confort digestif.



10

Manger trop vite

Manger trop vite empêche le cerveau de détecter la **satiété** à temps : on dépasse ses besoins sans s'en rendre compte, et la **digestion** devient plus lourde.

Un rythme trop rapide favorise aussi les **ballonnements**, la somnolence après le repas et les envies de grignotage dans l'après-midi.

Prendre quelques minutes de plus permet de mieux réguler l'appétit.

Résultat : portions plus adaptées, digestion plus légère et énergie plus stable toute la journée.

