



"te faire regretter"

LE *CrossFit Journal*

Restauration rapide

Une des raisons souvent avancées pour une mauvaise alimentation est d'être "trop occupé pour bien manger." À première vue, cela semble crédible. Il y a une multitude de choses que chacun de nous est trop occupé pour faire. Il semble logique qu'il y ait plus de choses pour lesquelles nous n'avons pas le temps que de choses pour lesquelles nous avons le temps, car il y a un nombre infini de choses à faire, mais nous ne pouvons en vivre qu'un nombre fini.

Mais comme manger n'est pas optionnel, la question importante n'est pas combien de temps cela prend pour bien manger, mais si cela prend plus de temps de bien manger que de mal manger ? Nous avons pensé qu'une expérience s'imposait.

Nous avons envoyé deux équipes à l'heure du déjeuner. L'équipe A, celle "trop occupée pour bien manger", est allée chez Dairy Queen et l'équipe B, celle "pas trop occupée pour bien manger", s'est rendue au supermarché local, "Nob Hill Foods."

Le restaurant est juste en face du supermarché, donc les différences de temps de trajet n'ont pas influencé le chronométrage des deux approches.

Nous avons demandé à notre équipe "trop occupée pour bien manger", l'équipe A, de commander un repas qui n'était pas "bon", simplement parce que l'équipe "trop occupée pour bien manger" ne "mange pas bien" par définition. Nous sommes d'avis que même le pire restaurant peut être amélioré par de meilleurs choix, mais c'est un sujet pour un autre article.

L'équipe B a été chargée de choisir en fonction de la nutrition et de la commodité.

Encore une fois, notre principale préoccupation était le temps de service car nous testions l'affirmation selon laquelle manger mal est plus rapide que bien manger. Mais nous ne pouvions pas nous empêcher de nous demander, quelles sont les différences de coût et à quel point les choix nutritionnels peuvent-ils être profonds ?

L'équipe de restauration rapide, l'équipe A, celle qui était trop occupée pour bien manger, a obtenu sa nourriture en 17 minutes et 45 secondes, depuis la sortie de la salle de sport jusqu'à la nourriture en main.

L'équipe du supermarché, l'équipe B, celle avec du temps supplémentaire pour bien manger, a obtenu sa nourriture en 14 minutes et 23 secondes, battant les pressés de 3 minutes et 22 secondes.

Le repas de restauration rapide - Dairy Queen - était un double cheeseburger, de grandes frites et un milkshake au chocolat. Le coût était de 6,12 \$.

La nourriture du supermarché - Nob Hill Foods - était 170 grammes de poitrine de dinde du comptoir traiteur, deux pommes Fuji et 28 grammes de noix de cajou grillées. Le coût était de 5,39 \$, devançant Dairy Queen de 73 cents.





"Bonne Nourriture"



"Mauvaise Nourriture"



**Choix du
Dégustateur**