# Smart Satiété



Comment être rassasié(e) et avoir moins faim ?

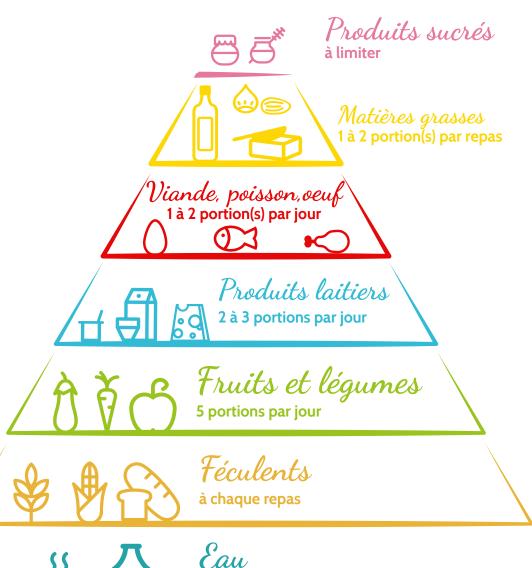






#### Smart ZOOM

#### Équilibre alimentaire



min 1,5L par jour

Chocolat noir (>60% de cacao), Fruits secs : pruneaux, abricots secs, dattes, baies de goji..., Miel, sirop d'agave, sirop d'érable Muscovado

Huiles vierges : olive, colza... Beurre, crème fraîche, Graines oléagineuses : amandes, noix, noisettes, graines de lin...

Max 500 g de viande rouge / semaine. Max 25 g de charcuterie / jour. Veiller à la qualité. Minimum 1 poisson gras par semaine.

Yaourt, fromage blanc, faisselle, petit suisse, lait, fromages.

Sous toutes leurs formes : crus, surgelés, en conserve, sous vide, en smoothie, soupes ...

Céréales et produits céréaliers complets : riz, quinoa, pain, pâtes... Légumes secs : lentilles, haricots rouges, pois cassés, pois chiche ... Châtaigne, patate douce, pommes de terre

Augmenter sa consommation d'eau selon l'effort physique et la température.

3 cafés max par jour.

1 jus de fruit max par jour.







Viande, Poisson, Oeuf





Fruits et légumes



**Féculents** 



Eau

### Smart ZOOM

	Les plus satiétants	Les moins satiétants
Les boissons	- Toutes les eaux (plate, gazeuse) - Thé, café, tisane/infusion	- Jus de fruits avec sucre ajouté, nectars - Sodas, sirops - Boissons alcoolisées
Les féculents	- Les l <b>égumes secs</b> (lentilles, haricots rouges, pois cassés, pois chiches, flageolets)	
	<ul> <li>Les pâtes, riz, semoule, blé dur, boulghour,</li> <li> complets</li> </ul>	- <b>Les raffinés</b> et ceux à cuisson rapide
	<ul> <li>Les farines de blés complètes &gt;T80, ou les farines de légumes secs</li> </ul>	- Les <b>autres farines</b> (T45, T 55, T 65)
	<ul> <li>Les pains complets (type baguette tradition), Voltkornbrot, pain max poilâne, tous types de WASA®, pain spéciaux (pain aux noix, aux céréales, au seigle, au son), pain au levain</li> </ul>	- Les autres <b>pains blancs</b> /raffinés
	- <b>Müesli floconneux</b> , flocons d'avoine, All Bran®, Weetabix®, granola maison	- <b>Autres céréales</b> pour petit-déjeuner
	- Châtaignes et marrons - Patates douces	- Pommes de terre
Les fruits et	- <b>Fruits</b> et préparation à base de fruits (jus, compote, salades) sans sucre ajouté	- Fruits et préparations à base de fruits avec sucre ajouté
légumes	- Tous les <b>légumes</b>	

### Smart ZOOM

	Les plus satiétants	Les moins satiétants
Les produits laitiers	Tous	- Laitages avec sucre ajouté, aromatisés - Desserts lactés du commerce
Viandes, poissons, oeufs	Tous	
Matières grasses	Toutes - <b>Graines oléagineuses</b> (amandes, noisettes, pistaches, cacahuètes, noix de cajou, noix de pécan, noix du brésil, noix de Grenoble)	
Produits sucrés	<ul> <li>Chocolat noir &gt;70% cacao</li> <li>Sirop d'agave</li> <li>Sirop d'érable</li> <li>Sucre de coco</li> <li>Miel</li> <li>Fuits secs</li> <li>Confitures extra (à haute teneur en fruits)</li> </ul>	- Autres produits sucrés : sucre raffiné, autres chocolats,  Les bons sucres à choisir sont le rapadura et le muscovado (à acheter en magasin spécialisé)

#### Smart Conseils

Pour encore plus de satiété



20 MIN



Ne faites pas l'impasse sur l'entrée, cela ajoute du volume au repas.



**Prenez votre temps** pour manger, faites une pause avant le dessert.



Pensez au panachage **légumes + féculents**.



Commencez vos déjeuners par **des crudités** et vos dîners par **des soupes** .



Ne confondez pas la faim et la soif.

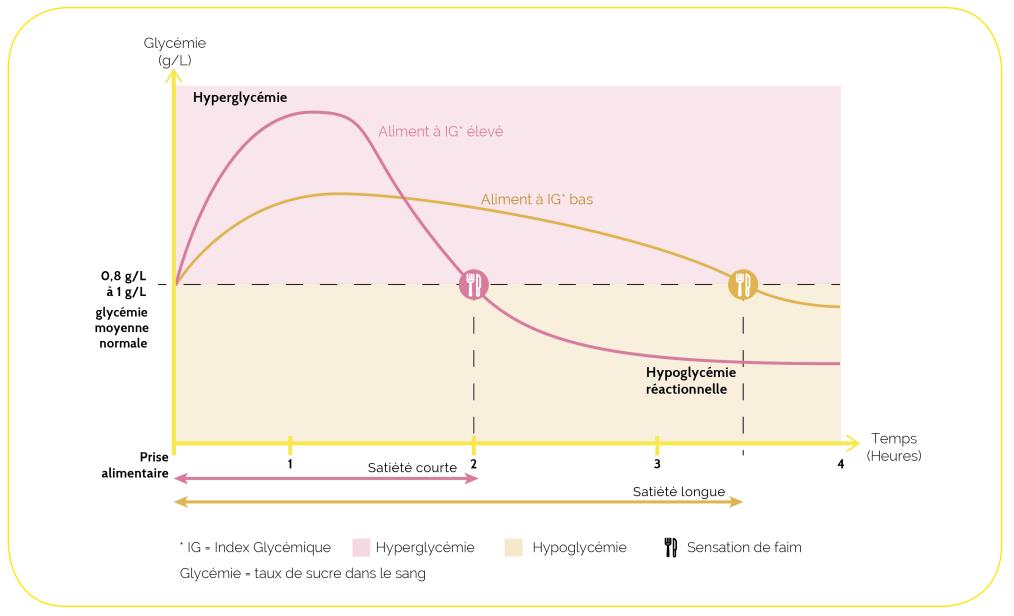
Commencez votre repas par boire de l'eau. Pensez aux infusions. Buvez à votre soif en mangeant



#### Smart Schéma

#### Pour plus de compréhension

#### L'INDEX GLYCÉMIQUE



## On espère que ces informations vous auront été utiles et vous auront donné des idées !

Visitez notre site : <a href="mailto:smartdiet.fr">smartdiet.fr</a>

