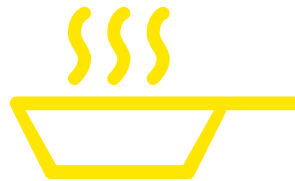


Smart Satiété



Comment être rassasié(e) et avoir
moins faim ?



Smart ZOOM

Équilibre alimentaire



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...

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 com-
plets : 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.
Maximum 3 cafés par jour.



Produits sucrés



Matières Grasses



Viande, Poisson, Oeuf



Produits laitiers



Fruits et légumes



Féculents



Eau

	Les plus satiétants	Les moins satiétants
<p><i>Les boissons</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Toutes les eaux (plate, gazeuse) - Thé, café, tisane/infusion 	<ul style="list-style-type: none"> - Jus de fruits avec sucre ajouté, nectars - Sodas, sirops - Boissons alcoolisées
<p><i>Les féculents</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Les légumes secs (lentilles, haricots rouges, pois cassés, pois chiches, flageolets...) - Les pâtes, riz, semoule, blé dur, boulghour, ... complets - Les farines de blés complètes >T80, ou les farines de légumes secs - 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 - Müesli floconneux, flocons d'avoine, All Bran®, Weetabix®, granola maison - Châtaignes et marrons - Patates douces 	<ul style="list-style-type: none"> - Les raffinés et ceux à cuisson rapide - Les autres farines (T45, T 55, T 65) - Les autres pains blancs/raffinés... - Autres céréales pour petit-déjeuner - Pommes de terre
<p><i>Les fruits et légumes</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fruits et préparation à base de fruits (jus, compote, salades) sans sucre ajouté - Tous les légumes 	<ul style="list-style-type: none"> - Fruits et préparations à base de fruits avec sucre ajouté

	Les plus satiétants	Les moins satiétants
<i>Les produits laitiers</i>	Tous	<ul style="list-style-type: none"> - Laitages avec sucre ajouté, aromatisés - Desserts lactés du commerce
<i>Viandes, poissons, oeufs</i>	Tous	_____
<i>Matières grasses</i>	Toutes <ul style="list-style-type: none"> - Graines oléagineuses (amandes, noisettes, pistaches, cacahuètes, noix de cajou, noix de pécan, noix du brésil, noix de Grenoble) 	_____
<i>Produits sucrés</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Chocolat noir >70% cacao - Sirop d'agave - Sirop d'érable - Sucre de coco - Miel - Confitures extra (à haute teneur en fruits) 	<ul style="list-style-type: none"> - 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



DURÉE MINIMUM
D'UN REPAS

=

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



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

Visitez notre site : www.smartdiet.fr

SMARTDIET VOUS DIT MERCI !!

