

COMMENT ÊTRE RASSASIÉ(E) ET AVOIR MOINS FAIM ?

Les plus satiétants

Eaux (plate, gazeuse)
Thé, café, tisane/infusion

Chocolat noir >70% cacao
Sirop d'agave, sirop d'érable, sucre de coco
Miel
Fruits secs
Confitures extra (à haute teneur en fruits)

Graines oléagineuses (amandes, noisettes,
pistaches, cacahuètes, noix de cajou, noix
de pécan, noix du Brésil, noix de Grenoble)

Tous

Tous

Fruits et préparation à base de fruits
(jus, compote, salades) sans sucre ajouté
Légumes : tous

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),
Votkornbrot, 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

Les moins satiétants

Jus de fruits avec sucre ajouté, nectars
Sodas, sirops
Boissons alcoolisées

Autres produits sucrés :
sucre raffiné, autres chocolats, ...

Aucun

Aucun

Laitages avec sucre ajouté, aromatisés
Desserts lactés du commerce

Fruits et préparations à base de fruits avec
sucre ajouté

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

Pour encore plus de satiété

1

NE FAITES PAS L'IMPASSE
SUR L'ENTRÉE,
CELA AJOUTE DU
VOLUME AU REPAS.

2

PRENEZ VOTRE TEMPS
POUR MANGER,
FAITES UNE PAUSE
AVANT LE DESSERT.

3

PENSEZ AU PANACHAGE
LÉGUMES + FÉCULENTS.

4

COMMENCEZ VOS
DÉJEUNERS PAR **DES**
CRUDITÉS ET VOS DÎNERS
PAR **DES SOUPES**.

5

NE CONFONDEZ PAS LA
FAIM ET LA SOIF.
COMMENCEZ VOTRE
REPAS PAR BOIRE DE
L'EAU.
PENSEZ AUX INFUSIONS.

6

BUVEZ À VOTRE SOIF
EN MANGEANT



*Durée minimum
d'un repas = 20 min*