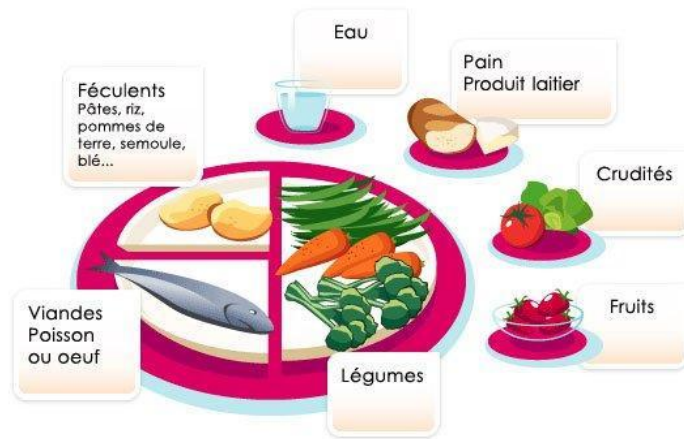


- **Assiette type** : moitié de légumes, un quart féculents et un quart protéines.

Prenez vos repas dans le calme, en mastiquant bien, et en pleine conscience de vos sensations alimentaires. Installez vous à table pour ne pas avoir à vous relever, et profitez du repas comme un moment de détente et agréable pour vous. Idéalement posez la fourchette entre les bouchées et prenez le temps de savourer ce que vous mangez.



- **Vitesse des repas** : afin de ressentir au mieux vos signaux de satiété, vous allez mettre en place un test simple : le test des quarts pour interroger votre faim.

Servez vous 1/4 de votre portion habituelle, puis faites une pause de 2 à 5 minutes. Sortez de table, coupez le repas. Et surtout interrogez votre faim, avez vous encore faim ? Si c'est le cas resservez vous 1/4. Soyez attentif à toutes vos sensations alimentaires. Vous serez rapidement surpris de constater que manger à votre faim n'est pas forcément dans la mesure dont vous aviez l'habitude.

- **Organisation des repas express** :

Sandwich maison

Je choisis

- 90 g de pain de boulangerie + 2 tranches de jambon blanc découenné dégraissé OU 2 œufs durs OU 125 g de thon au naturel + crudités à volonté + 5 g de beurre OU 1 CàC d'huile d'olive et de noix
- Tomates cerise à croquer, à volonté
- 1 laitage 3-4% de MG et sans sucres ajoutés, nature ou aux fruits (à moins de 80 kcal/pot)
- 1 fruit
- 1 bouteille d'eau

Salade composée maison

Je choisis

- 130 g de jambon blanc découenné dégraissé OU 125 g de thon au naturel OU 2 œ durs OU 8 bâtonnets de surimi
- Légumes crus et/ou cuits à volonté, sans MG

- 150 g poids cuit de pâtes, riz, semoule, maïs, lentilles, haricots rouges OU 185 g de pommes de terre... OU 60 g de pain en accompagnement
- 1 sauce vinaigrette maison
- 1 portion de 20 à 40 g selon les fromages
- 1 fruit
- 1 bouteille d'eau