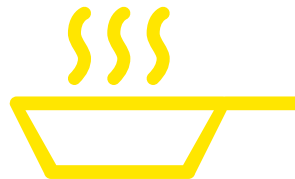


# Smart Satiété

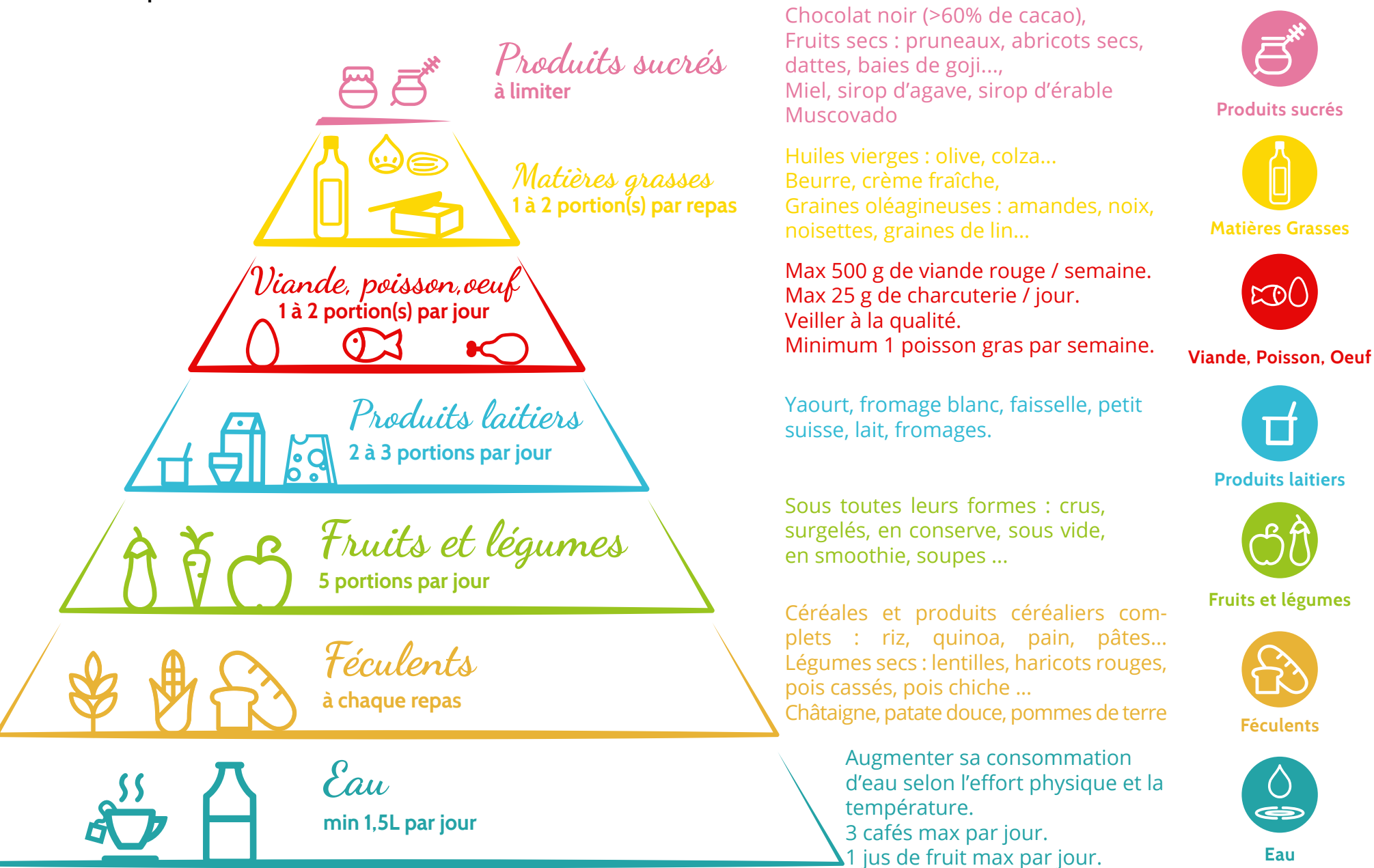


Comment être rassasié(e) et avoir  
moins faim ?




# Smart ZOOM

## Équilibre alimentaire



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

	Les plus satiétants	Les moins satiétants
<i>Les produits laitiers</i>	Tous	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laitages avec sucre ajouté, aromatisés</li> <li>- Desserts lactés du commerce</li> </ul>
<i>Viandes, poissons, oeufs</i>	Tous	_____
<i>Matières grasses</i>	Toutes <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Graines oléagineuses</b> (amandes, noisettes, pistaches, cacahuètes, noix de cajou, noix de pécan, noix du Brésil, noix de Grenoble)</li> </ul>	_____
<i>Produits sucrés</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Chocolat noir</b> &gt;70% cacao</li> <li>- Sirop d'agave</li> <li>- Sirop d'érable</li> <li>- Sucre de coco</li> <li>- Miel</li> <li>- Fruits secs</li> <li>- <b>Confitures extra</b> (à haute teneur en fruits)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autres produits sucrés : sucre raffiné, autres chocolats, ...</li> </ul> <div>  <p>Les bons sucres à choisir sont le rapadura et le muscovado (à acheter en magasin spécialisé)</p> </div>

# 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.**

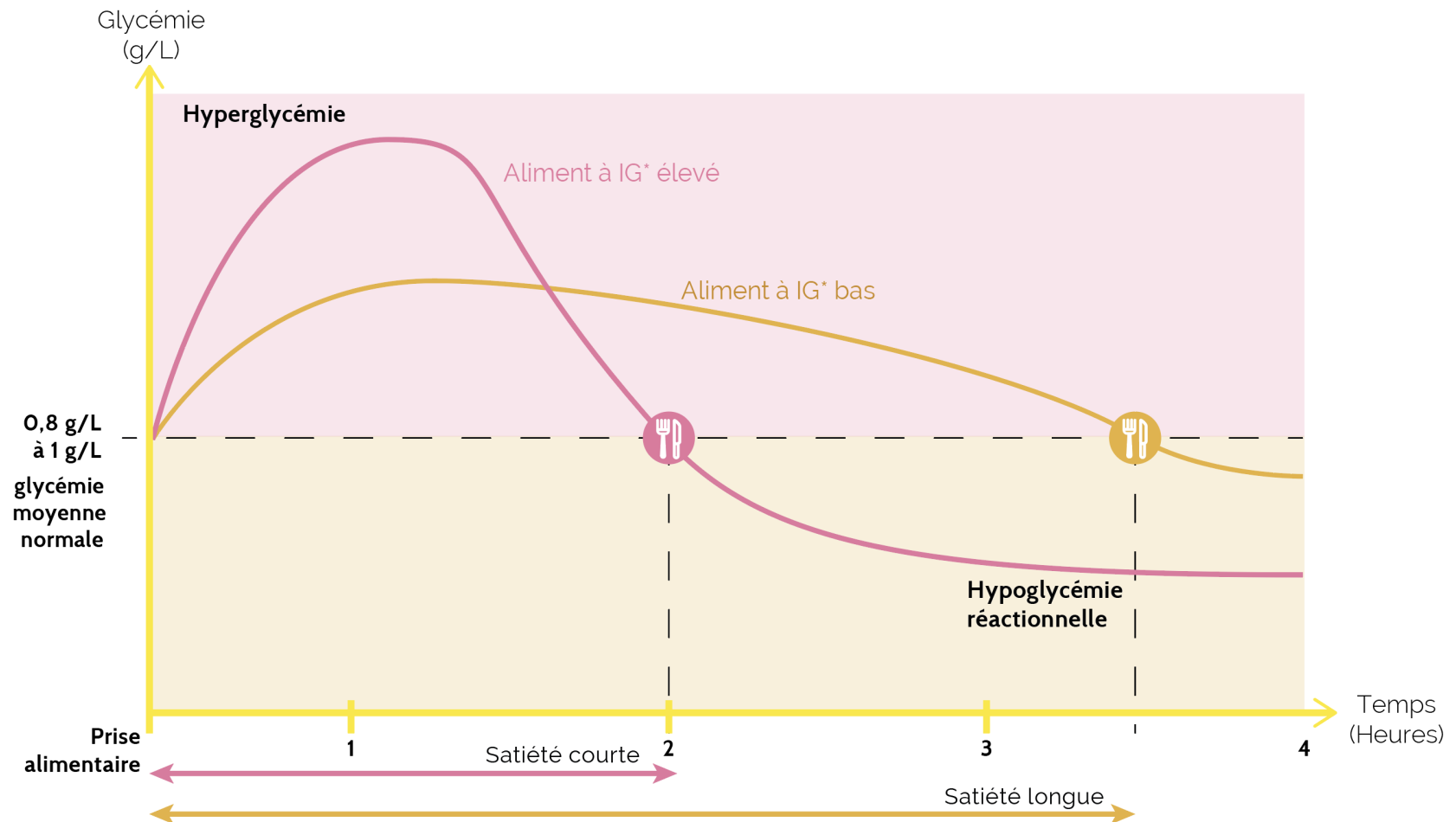
Commencez votre repas par boire de l'eau. Pensez aux infusions.



**Buvez à votre soif** en mangeant



## L'INDEX GLYCÉMIQUE



\* IG = Index Glycémique

Hyperglycémie

Hypoglycémie



Sensation de faim

Glycémie = taux de sucre dans le sang

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

**Visitez notre site : [smartdiet.fr](http://smartdiet.fr)**

SMARTDIET VOUS DIT MERCI !!

