



# Bons et mauvais exemples de repas


Peu caloriques, les protéines, les fibres et l'eau ont un effet rassasiant durable. Des repas riches en protéines, en fibres et en eau favorisent donc la perte de poids. Quelques exemples pour apprendre à faire les bons choix.

## Viser juste le matin




### Un pot de séré maigre (250 g), morceaux de pomme (120 g) et noix (30 g)

Le séré accompagné de pomme vous fournit 400 calories seulement. Il apporte néanmoins de l'eau et des protéines et remplit l'estomac, car vous consommez 400 grammes de nourriture.

Énergie	418 kcal
Protéines	31,7 g
Fibres	4,3 g
Eau	312,5 g
Quantité de nourriture	 400g

### Deux croissants (180 g)

Deux croissants – soit 180 grammes de nourriture – ne suffisent pas à caler l'estomac. Riches en calories (env. 640), ils sont pauvres en protéines, en fibres et en eau.


Énergie	639 kcal
Protéines	14,7 g
Fibres	3,6 g
Eau	54,3 g
Quantité de nourriture	 180g

## Viser juste à midi




### Poitrine de poulet grillée (150 g), poivrons (300 g) et séré mi-gras (100 g)

Le poulet, le poivron et le séré pèsent ensemble 550 g: de quoi bien remplir l'estomac. Même s'il ne fournit que 376 kcal, ce repas vous apporte beaucoup de protéines rassasiantes et de l'eau.

Énergie	376 kcal
Protéines	49 g
Fibres	6 g
Eau	456 g
Quantité de nourriture	 550g

### Spaghetti alla carbonara (400 g)

Une portion de spaghetti alla carbonara représente 535 calories, mais seulement 400 grammes de nourriture. La faim réapparaîtra rapidement, car ce plat est pauvre en protéines et en eau.

Énergie	535 kcal
Protéines	20 g
Fibres	6 g
Eau	267 g
Quantité de nourriture	 400g