



Comment manger à votre faim?

Nul besoin de vous affamer pour perdre du poids. Au contraire: misez sur l'effet rassasiant des aliments pour caler votre estomac sans ingérer trop de calories.



Les protéines ont un effet rassasiant durable. Après un repas riche en protéines, la faim met plus de temps à se manifester. Au repas suivant, les apports énergétiques sont réduits. Où en trouver? Principalement dans la viande et le poisson, les œufs, les produits laitiers et les légumes secs. Les pommes de terre et les céréales contiennent aussi des protéines.

Les fibres gonflent dans l'estomac. En prenant du volume, elles prolongent la sensation de satiété. De plus, les fibres ne sont pas caloriques. On en trouve notamment dans les légumes secs, les céréales complètes, les légumes et les fruits.

L'eau non plus ne fournit pas de calories. Elle remplit l'estomac et réprime la sensation de faim. Buvez donc suffisamment. Les légumes, la salade, les fruits et le lait sont des aliments riches en eau.

La sensation de satiété ne dépend pas du nombre de calories ingérées. L'essentiel est que l'estomac soit rempli. Faire les bons choix alimentaires permet donc de manger à sa faim tout en économisant des calories.

Faites le test

Votre repas comprend-il assez d'aliments

riches en protéines,

riches en fibres et

riches en eau?

Exemple de menu rassasiant

120 g de porc (escalope)
150 g de haricots verts et
100 g de carottes. Pour la sauce:
5 g de beurre
30 g de Vacherin Mont d'Or AOC et
50 g de lait. Pour le dessert:
100 g de yogourt nature et
100 g de poire.

547 kcal, 40 g de protéines, 28 g de lipides,
31,5 g de glucides, 9 g de fibres, 540 g d'eau,
431 mg de calcium