



Diététicien (-ne) Nutritionniste :
03.20.44.59 62 poste

M.

J'ai une fringale entre deux repas



Je pense à écouter mes sensations de faim et de satiété : ai-je faim ou envie de manger ?

Je choisis mes aliments :

Si je suis plutôt « sucré » :

- du pain avec de la compote ;
- un yaourt nature, aromatisé ou aux fruits ;
- un fromage blanc ou 2 petits-suisseurs ;
- un fruit ;
- 2 à 3 biscuits type petit beurre ou barquettes / gaufrettes à la confiture ;
- 1 tranche de pain d'épice

Si je suis plutôt « salé » :

- du fromage blanc préparé avec des fines herbes, du sel du poivre ;
- une soupe de légumes ;
- une crudité (salade) ;
- 2 blancs d'œufs cuits durs ;
- 2 bâtonnets de surimi.



Quand je mange, je ne fais pas autre chose

- Télévision, ordinateur, ...