

Roxanne Veilleux

15 ASTUCES

ANTI GRIGNOTAGE



15 astuces anti-grignotage et 5 recettes coupe-faim

Par : Roxanne Veilleux

Fondatrice - www.magrirsansfaim.com et www.magrirsansfaim.net

Mise en garde : Les informations présentes sur magrirsansfaim.com, magrirsansfaim.net ou dans ce ebook ou livre ne sont pas un substitut à une consultation médicale et ne doivent pas être interprétées comme des conseils ou recommandations médicales. Si une douleur ou un problème persiste, contactez votre médecin. Les conseils et les menus présentés sur magrirsansfaim.com, magrirsansfaim.net et dans ce ebook ne garantissent pas que vous obtiendrez les résultats attendus. Les informations que vous trouverez dans ce ebook, sur magrirsansfaim.com et magrirsansfaim.net son à titre personnel et informatif seulement. Ces informations ne doivent pas être interprétées comme une tentative de prescrire ou de pratiquer la médecine. En aucun cas ce ebook ne met en avant des solutions aidant à guérir tout type de problèmes de santé aigües ou chroniques. Roxanne Veilleux n'est ni médecin, ni nutritionniste et ni diététiste. Vous devriez toujours consulter un professionnel de la santé avant de prendre toute décision concernant votre santé. Le propriétaire de magrirsansfaim.com et magrirsansfaim.net fera les efforts nécessaires pour répondre à vos besoins et attentes mais ne donne aucune garantie de l'actualité, l'exhaustivité et l'exactitude des informations ou conseils fournis. Le propriétaire de magrirsansfaim.com et magrirsansfaim.net ne sera aucunement tenu responsable de tout dommage encouru à l'égard de toute information fournie sur se sites web.

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, transmise, transcrite, stockée dans un système ou traduite en aucune langue, sous aucune forme, par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation écrite de l'auteur.

Vous n'avez pas la permission de copier, redistribuer, revendre, mettre aux enchères ou distribuer des exemplaires de *15 astuces anti-grignotage et 5 recettes coupe-faim* de Roxanne Veilleux que ce soit en ebook ou papier livre.

Si vous tentez de mettre en place l'une de ces méthodes de distribution de ce ebook ou livre, vous êtes en violation avec les lois des droits d'auteur et êtes passible d'amendes et d'emprisonnement. La violation du droit d'auteur est un crime grave avec des amandes à partir de 150 000 \$ et plus. Il y a possibilité d'emprisonnement sur déclaration de culpabilité.

Ne prenez pas le risque d'être confrontés aux problèmes juridiques de par la distribution illégale de ce ebook ou livre.

D'autre part, vous avez la possibilité et la permission d'imprimer 1 exemplaire de ce ebook pour votre usage personnel ou de copier le fichier PDF de l'ebook en tant que tel ou de le sauvegarder sur un disque dur ou un CD-ROM pour votre utilisation personnelle.

Sommaire

- Remerciements
- C'est quoi le grignotage
- 15 astuces anti-grignotage
 - Trouver la cause
 - Boire beaucoup d'eau
 - Ne JAMAIS sauter de repas
 - Manger lentement
 - Prendre ses repas à des heures régulières
 - Boire du thé vert
 - Se brosser les dents ou se gargariser
 - Mâcher de la gomme sans sucre
 - Opter pour les grains entiers
 - Choisir des protéines maigres
 - Ne pas acheter les aliments « interdits »
 - Le citron, votre allié coupe-faim et brûleur de graisses
 - Gérer son stress efficacement
 - Une collation saine au besoin
 - S'occuper les mains et la bouche
 - Une astuce en BONI : Le maillot de bain
- Besoin de motivation pour maigrir ?
- 5 recettes minceur « coupe-faim »
 - Houmous maison
 - Muffins aux framboises et bleuets
 - Muesli maison
 - Brochettes de tomates et bocconcini
 - Smoothie hyperprotéiné

Remerciements

Premièrement, je tiens à vous remercier personnellement de vous êtes procuré(e) « 15 astuces anti-grignotage et 5 recettes coupe-faim ».

Au fil des années, j'ai constaté que l'une des plus grandes difficultés vécues chez les milliers de personnes qui m'ont écrite était le fait de grignoter dans la journée. Ces personnes avaient donc plus de difficulté à atteindre leur objectif de perte de poids car elles absorbaient plus de calories au quotidien.

Aujourd'hui, tout le monde (ou presque) souhaite maigrir et en règle générale, on sait que pour y arriver sainement, il faut que les apports caloriques soient inférieurs aux dépenses énergétiques.

Malheureusement, même si cette règle qui résume la perte de poids est fort simple, c'est plus difficile que ça de l'appliquer dans notre quotidien. Nous sommes constamment tentés aujourd'hui par la « malbouffe » que ce soit les restaurations rapides que nous retrouvons à tous les coins de rues, les repas à la cafétéria, les machines distributrices, etc.

Comment donc résister quand vous avez autant de tentations autour de vous que ce soit au travail comme à la maison sans être frustré(e) ?

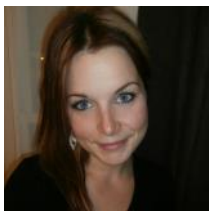
La solution est évidente.

Vous apprendrez et appliquerez ces 15 solutions anti-grignotage qui vous permettront de ne pas céder à la tentation et de diminuer les grignotages, chose que plusieurs personnes font au quotidien et qui nuit grandement à leur santé et à leur perte de poids.

Commencez à maigrir dès aujourd'hui de manière saine.

Bonne découverte!

Cordialement vôtre



Roxanne Veilleux 😊

C'est quoi le grignotage ?

Selon le dictionnaire Larousse, le grignotage est l'action de grignoter, de manger un aliment par tous petits morceaux, du bout des dents ou manger des petites choses, de temps à autre.

Le grignotage est connu pour être un ennemi à la perte de poids car en règle générale, quand on grignote, on va vers des aliments caloriques donc riches en sucres et/ou en gras. Que ce soit un petit carré de chocolat en matinée, un croissant en après-midi ou encore des croustilles en soirée devant le téléviseur, le grignotage est un grand obstacle à la perte de poids.

Ça arrive à tout le monde de grignoter donc ne vous sentez pas seul. Qui n'a jamais grignoté (et non prendre une collation) quelque temps après un repas par gourmandise ou simplement par tentation ?

Vous n'avez pas nécessairement faim mais il y a cette petite voix intérieure qui vous dit :

« Vas-y! Manges-en. Un tout petit morceau ne fera pas de tort et ne te fera pas grossir »

Heureusement, il existe des astuces pour vous aider à diminuer ou arrêter vos grignotages entre vos repas et je suis ici pour vous les partager.

Il pourrait être difficile d'arrêter de grignoter par vous-même sans conseil car pour certaines personnes, grignoter est comme un réflexe, une habitude qu'elles ont depuis des années.

Grâce à « 15 astuces anti-grignotage et 5 recettes coupe-faim », vous pourrez voir diminuer ces grignotages. Vous aurez beaucoup plus de facilité à maigrir et vous mettrez toutes les chances de votre côté pour finalement atteindre votre objectif de perte de poids.

Je sais que c'est difficile de diminuer les grignotages car après tout, quand je pesais tout prêt de 100 kilos, je dois vous dire que je grignotais énormément entre les repas.

Mes grignotages n'étaient pas de prendre 1-2 carreaux de chocolat mais bien de manger 2-3 petits gâteaux, de me faire un hot-dog avec poulet pané à l'intérieur ou encore de manger 2 sandwiches au beurre d'arachide et confiture de fraises.

Le problème n'était pas tant au niveau des repas même si je mangeais de bonnes portions.

Ce qui m'a poussé à grossir encore et encore, c'était le grignotage.

Lorsque j'ai décidé de maigrir pour mon bien-être, je savais que je devais travailler très fort sur les grignotages et j'y suis parvenue grâce aux astuces que vous allez bientôt lire dans les prochaines secondes.

15 astuces anti-grignotage

1. Trouver la cause

La première chose à faire, c'est vraiment de connaître la raison pour laquelle vous grignotez.

Parfois, c'est si automatique et inconscient qu'on ne prend pas le temps de se demander pourquoi on grignote autant.

Lorsque vous aurez envie de grignoter la prochaine fois, posez-vous ces questions.

- Est-ce que j'ai faim ?
- Est-ce que j'ai soif ?
- Suis-je fatigué(e) ?
- Est-ce que je suis triste, en colère, stressé(e) ?

Vous aviez faim ?

Analyser votre alimentation à savoir si vous mangez à des heures régulières, si vous mangez équilibré, si vous ne sautez pas de repas, si vous mangez assez de fibres et de protéines, etc.

Vous aviez soif ?

Buvez 6 à 8 verres d'eau et plus par jour pour éviter d'avoir soif. Quand une envie de grignoter vous prendra, buvez 1 à 2 grands verres d'eau, attendez 5 minutes et analysez si vous avez une réelle faim ou simplement une gourmandise.

Vous étiez fatigué(e) ?

Couchez-vous et levez-vous à des heures régulières. Veillez à dormir 7 à 8 heures par nuit.

Vous étiez triste, en colère ou stressée ?

Apprenez à gérer ces émotions de d'autres façons comme en faisant du sport, en parlant à un(e) ami(e), en consultant un professionnel, en écrivant vos émotions dans un journal, etc.

2. Boire beaucoup d'eau

Notre corps est composé de 60 à 70% d'eau et c'est pourquoi, les professionnels de la santé recommandent de boire 6 à 8 verres d'eau/jour (1.5 à 2 L) mais si vous êtes en plus actif physiquement ou encore qu'il fait chaud/humide, il faut alors augmenter cette consommation d'eau.

L'eau aide non seulement à avoir une bonne hydratation mais aussi l'eau aide le corps à utiliser l'énergie et les nutriments (qu'on retrouve dans les aliments) pour favoriser l'élimination des toxines qui peuvent entraver votre santé et votre perte de poids.

Petit conseil !

Avant d'aller vers le réfrigérateur, le garde-manger ou encore vers les réserves de bonbons de vos enfants, prenez 2 grands verres d'eau et attendez de voir si vous avez une vraie faim ou une fausse faim.

Boire de l'eau constitue être un « coupe-faim » naturel qui fonctionne réellement.

Comment boire plus d'eau à tous les jours ?

Ayez le réflexe de toujours avoir une bouteille d'eau à portée de main que ce soit dans la voiture, dans votre sac à main, au travail et à la maison. Ainsi, vous serez porté(e) à prendre quelques gorgées de temps à autre.

Vous n'aimez pas le goût de l'eau ?

Personnellement, j'ai toujours trouvé que l'eau n'a pas vraiment de goût (quoiqu'à certains endroits, ça goûte un petit quelque chose de pas très agréable). Par contre, je sais que plusieurs personnes affirment ne pas aimer le goût de l'eau, pour vrai!

N'allez surtout pas vous acheter des bouteilles d'eau aromatisées ou encore vous acheter ces petits sachets « light » de poudre ou de gouttes hypocaloriques et sans sucre qu'on retrouve au supermarché car ils contiennent des édulcorants.

Or, les édulcorants sont néfastes pour la santé et la perte de poids car ils augmentent l'envie de manger des aliments sucrés et alors, vous serez plus porté(e) à aller grignoter des biscuits, des pâtisseries ou encore de boire des boissons gazeuses.

3. Ne JAMAIS sauter de repas

Vous pensiez qu'en sautant un repas, vous alliez maigrir plus vite?

Détrompez-vous car c'est complètement faux!

C'est la pire chose à faire si vous voulez maigrir et surtout si vous voulez arrêter de grignoter.

Évidemment, quand on saute un repas, on a tendance à plus grignoter comme pour inconsciemment, compenser ce jeun et plusieurs personnes se déculpabilisent alors de grignoter car elles se disent de manière consciente ou non : « Ouais mais de toute manière, je n'ai pas mangé ce matin donc ça ne me fera surement pas grossir cette tablette de chocolat ».

Le fait de sauter un repas ne fait qu'alarmer votre corps après quoi, celui-ci va avoir tendance à stocker plus facilement sous forme de graisses ce que vous lui donnerez en nourriture.

Non seulement ça mais si vous sautez un repas, ça ne vous aidera guère à avoir un meilleur métabolisme de base. Quand on jeûne, notre métabolisme diminue (donc moins de calories dépensées) pour pouvoir continuer à subvenir aux besoins essentiels de notre organisme comme la circulation sanguine, les battements cardiaques, la thermorégulation, etc.

Manque d'appétit ou de temps ?

Je suis consciente qu'il y a des moments où vous avez moins faim, surtout le matin pour la grande majorité des personnes mais prenez au moins un petit quelque chose comme un yaourt grec à 0% de m.g. sans sucre ajouté avec des fruits frais et une poignée de céréales muesli.



Si vous sautez un repas par manque de temps pour cuisiner un plat santé, justement, j'ai conçu un programme pour les personnes seules, les personnes en couple ou même les familles qui veulent manger sainement en cuisinant des repas minceur rapidement.

Ce programme « [20 recettes minceur prêtes en 20 minutes](#) » répondra à vos besoins de manger sainement et de gagner du temps en cuisine avec mes 10 astuces pour gagner du temps en cuisine qui y sont incluses.

4. Manger lentement

Ça semble « basique » et trop simple comme astuce anti-grignotage mais ça marche.

Aujourd'hui, on manque tellement de temps pour faire tout ce que nous devons faire que nous ne prenons même plus le temps de manger lentement et dans le calme.

Combien d'entre vous mangent sur le pouce rapidement, mangent sur le coin du comptoir ou engloutissent rapidement une bouchée juste pour dire qu'elles ont de quoi dans le ventre?

N'oubliez jamais que manger lentement favorise la perte de poids.

Pourquoi?

Parce que ce n'est qu'après un délai de 20 minutes que notre cerveau émet des signaux de satiété et ainsi, vous pourrez vous poser la question : « *Est-ce que j'ai encore réellement faim ?* ».

Pour manger lentement, prenez vraiment le temps de mâcher chaque bouchée au lieu de prendre une bouchée, mâcher à moitié et reprendre une autre bouchée avant même que la première ne soit avalée.

Ça vous dit quelque chose?

Autre truc!

Prenez l'habitude de parler pendant vos repas.

Ainsi, ça vous prendra plus de temps avant de terminer votre repas et les signaux de satiétés seront envoyés.

Donc vous saurez réellement si vous avez encore faim ou si vous êtes rassasié(e).

Vous pourriez également prendre l'habitude de boire une gorgée d'eau après 3-4 bouchées.

Boire de l'eau pendant le repas vous aidera à manger plus lentement mais aussi à couper votre faim naturellement.

Mâcher et manger lentement vous aideront donc à éviter les grignotages, à diminuer votre apport calorique et à maigrir mais également à diminuer les problèmes de digestion causés par une mauvaise mastication comme les ballonnements, les maux d'estomac et les reflux.

5. Prendre ses repas à des heures régulières

Le manque de temps, d'appétit et d'organisation a comme conséquence une alimentation irrégulière.

Il est très important de manger à des heures régulières pour éviter de ressentir la faim entre les repas et ainsi, d'avoir tendance à grignoter tout et n'importe quoi qui vous tombe sous la main.

Je ne vous dis pas de manger à la seconde près mais au moins de manger à des heures régulières, des repas pas trop espacés.

Ça pourrait être par exemple de manger à 7h00, 12h00 et 17h00.

Pour d'autres, ça peut être de manger à 8h30, 13h00 et 18h30

C'est à vous de fixer les heures auxquelles vous mangez et de faire en sorte que le nombre d'heures entre les repas soit sensiblement le même.

Il est généralement recommandé de manger aux 4 heures car le corps sécrètera alors moins d'insuline, ce qui vous aidera plus facilement à atteindre votre objectif de perte de poids.

Par contre, si par exemple votre repas est à 17h30 et que la dernière fois que vous avez mangé, il était 11h00, vous pourriez alors prendre une petite collation santé en après-midi pour éviter de grignoter avant ou en faisant le repas.

Il ne faut pas attendre d'avoir une grande faim pour manger car c'est là que c'est dangereux de grignoter ou encore de manger trop pendant un repas en se réservant une deuxième assiette.

6. Boire du thé vert

Le thé est une boisson excellente pour la santé mais aussi pour la perte de poids et les fringales.

Buvez de 3 à 5 tasses de thé par jour en préférant le thé vert qui est plus riche en antioxydants et donc permet de diminuer les risques de maladies cardiovasculaires, certains cancers et le vieillissement prématuré.

Je vous suggère, lorsque vous avez envie d'aller voir dans le réfrigérateur pour grignoter, de vous faire un thé vert à la place.

Personnellement, je bois du thé à tous les jours et j'ai vraiment constaté que le thé permet vraiment de couper l'appétit entre les repas.

7. Se brosser les dents ou se gargariser

C'est un conseil que nous donnons aux personnes qui veulent arrêter de fumer et ça marche.

Si vous avez envie de grignoter, allez-vous brosser les dents pendant 2 minutes ou vous gargariser la bouche pendant 30 à 60 secondes selon les indications de ce produit.

Le fait d'avoir un goût de menthe ou de cannelle (tout dépendamment de la saveur de votre rince-bouche ou dentifrice) vous aidera à enlever votre envie de manger car après tout, du moins c'est mon avis, tout goûte mauvais après s'être rincé(e) la bouche ou brosser les dents.

Le fait d'avoir ce goût dans votre bouche vous empêchera donc de grignoter.

8. Mâcher de la gomme sans sucre

C'est un peu le même principe que de se brosser les dents ou de se gargariser la bouche.

Le fait d'avoir un goût particulier dans la bouche permet de diminuer l'envie de grignoter mais également, ça tiens la bouche occupée en faisant aussi une distraction à notre envie de grignoter.

Comme une rage de fumer, une envie de grignoter ne dure que quelques minutes à moins que vous ayez une réelle faim évidemment.

Prenez une gomme après vos repas, une gomme à la menthe ou à la cannelle préférablement, bref pas de gommes sucrées qui vous donneront seulement plus le goût de vous tourner vers des sucreries.

Prenez-les sans sucre pour éviter de consommer trop de calories non essentielles.

9. Opter pour les grains entiers

Nous connaissons généralement les bienfaits que méritent les grains entiers sur la perte de poids mais aussi la santé.

Veillez à consommer au moins 50% de vos portions de produits céréaliers (5 à 8 portions) sous forme de grains entiers car ceux-ci contiennent plus de fibres alimentaires.

Or, les fibres alimentaires permettent d'avoir une sensation de satiété plus satisfaisante et rapide. Vous mangerez moins pendant et entre les repas car vous ne ressentirez pas la faim.

Pour vous assurer que les produits céréaliers choisis soient fait à 100% de grains entiers, prenez le temps de lire la liste d'ingrédients.

L'un des premiers ingrédients devraient être un ou des grains entiers comme le son, l'avoine, le blé, etc. Quand je parle de produits céréaliers ici, je parle du pain, des pâtes, de céréales chaudes ou froides.

Une portion de produit céréalier équivaut à :

- 1 tranche (35g) de pain
- 1/ 2 pain hamburger, hot-dog, pita, naan, muffin anglais, bagel, etc
- ½ muffin ou barre tendre maison
- 2 tasses de maïs soufflé
- 2 galettes de riz
- 1 petite crêpe ou gaufre
- 1 pomme de terre moyenne
- ½ tasse de riz, de couscous, de quinoa et de pâtes alimentaires
- 30g de craquelins

10. Choisir des protéines maigres

La consommation quotidienne recommandée pour les protéines, c'est 2 à 3 portions mais si vous êtes une personne qui grignote beaucoup, je vous suggère de manger 3 portions de viandes et substituts, soit 1 portion par repas.

Les protéines, tout comme les fibres alimentaires permettent d'avoir une sensation de satiété plus satisfaisante et rapide donc la tentation de manger certains aliments sera moins grande.

Les protéines maigres sont les légumineuses, le tofu faible en gras, les œufs complets, les poissons, le blanc de la volaille (sans la peau) et certaines viandes rouges comme le filet mignon, le contre-filet, le filet de porc, le rôti, etc.

Une portion de viandes et substituts représente :

- ½ tasse ou 2 ½ oz ou 75 g de viandes rouges, de volailles, de poissons et de fruits de mer
- ¼ tasse de noix ou graines sans sel
- 2 œufs complets
- 150g de tofu
- ¾ tasse de légumineuses
- 2 c.à.soupe de beurre de noix
- ¾ tasse d'houmous

11. Ne pas acheter les aliments « interdits »

Vous savez mieux que moi vers quel aliment vous êtes porté(e) à aller lorsque vous avez envie de céder à la tentation.

Si par exemple, l'aliment que vous grignotez le plus souvent c'est les biscuits, évitez tout simplement d'en acheter pour diminuer la tentation.

Certaines personnes diront alors que les enfants ou le conjoint aime cet aliment et qu'elles ne veulent pas empêcher ces personnes d'en manger, mais n'oubliez pas que ça aura un effet bénéfique pour tous les membres de la famille de ne plus acheter cet aliment qui est sans doute riche en gras, en sucre et en calories.

Évitez simplement d'avoir dans votre réfrigérateur ou garde-manger des aliments que vous grignotez généralement comme les biscuits, les craquelins, les fromages gras, les pâtisseries, les croustilles, les boissons gazeuses, etc.

Remplacez plutôt ces « mauvais » aliments par des aliments plus sains que vous pourrez consommer en guise de collation comme les crudités, le houmous, le maïs soufflé nature faible en gras et sans sel, des fruits frais, des fruits séchés, des noix sans sel, des fromages faibles en gras (moins de 15% m.g), du fromage cottage, des muffins et barres tendres maison, etc.

Vous pourrez alors parfois craquer mais sans vous culpabiliser.

12. Le citron, votre allié coupe-faim et brûleur de graisses

Le citron est un fruit, un agrume plus précisément qui connaît de nombreux bienfaits sur la perte de poids et l'appétit.

Personnellement, je consomme le citron dans mon thé ou tout simplement dans un grand verre d'eau froide.

Vous avez envie de sucré ?

Prenez un thé aux canneberges et ajoutez-y une tranche de citron!

Sucrée, cette boisson vous empêchera de craquer.

13. Gérer son stress efficacement

La première astuce dont je vous ai parlée était de trouver la cause de vos grignotages.

Ça fait 4 ans que je vous lis quotidiennement et je constate que l'une des raisons les plus fréquentes est le stress.

Plusieurs personnes, lorsqu'elles sont stressées, seront portées à aller vers la nourriture pour compenser cette mauvaise émotion et en retirer un certain réconfort car la nourriture, c'est réconfortant depuis que nous sommes bébés.

C'est alors qu'elles commencent à prendre du poids car évidemment, plus on mange et grignote, plus on absorbe des calories.

C'est pourquoi, en gérant votre stress efficacement, vous pourrez constater une grande différence au niveau de la fréquence de vos grignotages.

Bon, je sais, c'est très facile à dire de gérer son stress mais c'est tout à fait possible.

Voici quelques idées pour vous aider à mieux gérer votre stress et moins grignoter par conséquent :

- Faire du sport (la meilleure façon de gérer son stress et de maigrir)
- Prendre une tisane à la camomille
- Écouter de la musique douce
- Lire un livre
- Écouter un film reposant
- Prier Dieu
- Parler de vos problèmes avec une personne de confiance
- Écrire vos sentiments et vos problèmes pour les mettre sur papier
- Peinturer
- Etc.

En plus, le stress n'aide pas du tout à la perte de poids donc vaut mieux commencer à le gérer dès aujourd'hui pour atteindre votre objectif de perte de poids plus facilement, pour arrêter de grignoter mais aussi pour votre bien-être et votre santé car le stress constitue un facteur de risques importants pour plusieurs problèmes de santé.

Si vous avez besoin d'aide supplémentaire pour gérer votre stress, n'hésitez surtout pas à en parler à un professionnel de la santé.

14. Une collation saine au besoin

Les envies de grignoter sont plus fréquentes en milieu de matinée, en après-midi ou encore en soirée.

Bref, entre les repas.

Si votre prochain repas est dans quelques heures, au lieu de vous dire que vous allez attendre au prochain repas pour manger car vous avez peur que de prendre une collation nuise à votre perte de poids, vous ne faites pas la bonne chose!

Si votre repas est prévu pour 19h00, qu'il est maintenant 17h00 et que vous avez envie de grignoter ou ressentez une faim, prenez donc l'habitude de prendre une petite collation santé qui vous évitera de manger tout et n'importe quoi qui vous tombe sous la main.

En plus, le fait de prendre une collation santé vous permettra de manger moins pendant le repas et donc d'éviter de manger un repas trop copieux ou de vous resservir.

Voici des exemples de collations santé que vous pourriez déguster :

- 1 tasse de crudités + ¼ tasse d'houmous maison ou du commerce
- 1 fruit frais
- ½ tasse de salade de fruits maison
- ½ muffin ou barre tendre maison + 1/2 tasse de fruits frais
- 250 ml de lait à 1% m.g
- 175 ml de yaourt grec à 0% m.g sans sucre ajouté + 30g de céréales All-Bran
- ½ tasse de raisins + 50g de fromage à moins de 15% m.g ou 1 tasse de fromage cottage sans gras
- ½ tranche de pain + 1c.à.thé de beurre d'arachide
- ¼ tasse de noix sans sel + 1 fruit frais
- 125 ml de jus de légumes + 50g de fromage à moins de 15% m.g

Ce n'est pas en prenant ces collations que vous allez maigrir moins vite.

C'est bien le contraire.

15. S'occuper les mains et la bouche

Cette rage de nourriture est forte mais vous ne voulez surtout pas succomber à la tentation pour ensuite vous culpabiliser et prendre du poids ?

Une bonne astuce anti-grignotage est de vous occuper les mains et la bouche par exemple en mâchant une gomme.

Pareil pour les personnes qui veulent arrêter de fumer.

Le fait de vous distraire permettra de diminuer l'intensité de cette envie de grignoter et ainsi, d'éviter de vous diriger tout droit vers le réfrigérateur.

Pour vous occuper, faites n'importe quoi mais ne restez surtout pas dans la cuisine en faisant du ménage dans votre réfrigérateur ou votre garde-manger ou encore en faisant les emplettes car là, votre rage de nourriture sera encore plus grande.

Pour vous occuper, vous pourriez :

- faire du ménage
- faire du rangement
- jardiner
- parler au téléphone avec un(e) ami(e)
- jouer avec les enfants
- faire du sport
- lire
- écrire
- jouer à un jeu de cartes ou de société
- masser une personne (enfant, conjoint(e), etc)
- prendre un bain
- se faire un masque facial
- danser sur de la musique
- tricoter, faire de la couture
- promener le chien
- etc.

16. Le maillot de bain (1 astuce supplémentaire en BONI)

L'été arrive dans quelques jours au moment où j'écris ces lignes.

Une belle manière de vous motiver et de rester sur le droit chemin en évitant de grignoter, c'est de mettre bien en vue votre maillot de bain, ce terrible vêtement que plusieurs personnes ont peur d'enfiler car bien sûr, nous exposons un peu plus de peaux et les personnes qui nous voient dans cet habit nous voit avec nos défauts corporels comme un ventre mou, un ventre rond, des cuisses avec de la cellulite, etc.

Placer votre maillot de bain en vue près de la cuisine préférablement.

Ainsi, quand vous aurez envie de grignoter, vous allez voir ce maillot et généralement, ça vous coupera l'envie de grignoter surtout si vous voulez être à votre meilleure forme possible pour cet été et pour reporter ce maillot de bain.

Vous pourriez également vous acheter un nouveau maillot de bain avec 1 ou 2 tailles en moins pour être motivé(e) à atteindre votre objectif de perte de poids ou encore vous acheter un maillot de bain que vous trouvez beau mais que vous vous empêchez de porter car il montre trop de peau ou ne cache pas correctement votre ventre ou vos cuisses.

Si vous n'avez pas de maillot, sortez de votre placard des jeans que vous aimez mais que vous ne portez plus car elles sont un peu trop petites.

Accrochez ce jeans sur un support que vous pourrez laisser prêt de la cuisine.

Ça aussi, ça motive!

Je me rappelle, lorsque j'étais obèse, je « rêvais » de porter des pantalons de taille plus petite, de taille normale en fait (et non de grande taille) comme mes sœurs portaient.

Je voyais à tous les jours mes sœurs porter ces vêtements « normaux » et j'étais décidé à ce qu'un jour, je puisse moi aussi en porter.

Ce fut une belle source de motivation pour moi d'arrêter de grignoter entre les repas et de faire des changements dans mon régime alimentaire pour qu'il soit plus sain et nutritif.

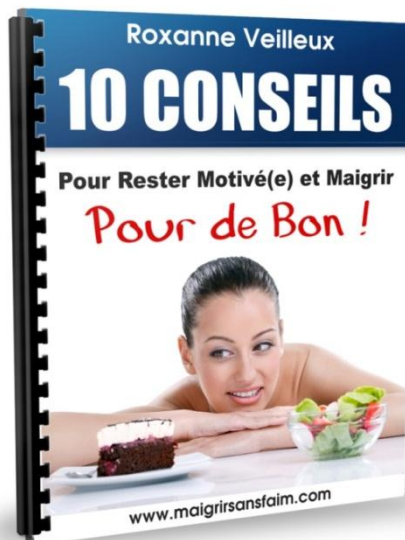
Besoin de motivation pour maigrir ?

L'une des plus grandes raisons pour lesquelles les personnes qui veulent maigrir n'ont toujours pas atteint leurs objectifs de perte de poids ou encore qu'elles ont abandonné l'idée même de maigrir et d'avoir l'apparence physique qu'elles désirent plus que tout, c'est le manque de motivation.

La motivation est essentielle si vous voulez maigrir une fois pour toute et mettre fin à cette souffrance que votre problème de poids vous impose.

C'est la raison même de l'existence de mon programme de motivation :

« [10 conseils pour rester motivé\(e\) et maigrir pour de bon!](#) »



Dans ce programme, vous aurez 10 conseils pour rester motivé(e) pour maigrir une fois pour toute. Plusieurs des conseils qu'on y retrouve à l'intérieur, je les ai personnellement appliqués quand j'étais dans mon processus de perte de poids et c'est beaucoup grâce à ces principes de motivation que j'ai pu rester sur la bonne voie pour enfin atteindre mon objectif.

Si je suis parvenue à maigrir de 33 kilos en moins de 1 an, c'est parce qu'évidemment, j'étais motivée sans quoi, j'aurais repris mes anciennes mauvaises habitudes soit de manger mal, de grignoter sans cesse et de ne faire aucune activité physique.

La motivation, c'est la clé #1 du succès pour maigrir.



Houmous maison

5
minutes

INGRÉDIENTS

1 conserve (540 ml) de pois chiches
 1/3 tasse (65 ml) de beurre sésame (Tahini)
 1 c.à soupe de cumin moulu
 1 c.à soupe de coriandre moulu
 Jus citron au goût
 1 c.à.soupe d'huile d'olive
 2 gousses d'ail «éplucher» et couper en 4

1 pincée de sel
 1c.à.thé de piment en flocons
 1 c.à.thé de paprika (ou paprika fumé pour un goût plus prononcé)
 Poivre du moulin
 Eau

Cuisson

0

Portions

3

Informations nutritionnelles



Riches en fibres

Riches en protéines

Faible en gras

Rinx en fer

PRÉPARATION

1. Rincer les pois chiche à l'eau froide forte pendant 1 minute.
2. Dans le robot culinaire, mélanger ensemble tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
3. Ajouter l'huile et de l'eau graduellement jusqu'à ce que la consistance soit selon votre goût. Habituellement, 1/4 à 1/2 tasse suffit amplement.

Manger avec des minis pain pita (35g) de blé entier cuit au four ou des crudités.

Bon appétit!



Muffins aux framboises et bleuets

5 minutes

INGRÉDIENTS

2 tasses de farine de 100% blé entier	1 c.à soupe de zestes de citron, râpé
1/2 tasse de flocons d'avoine	1 tasse framboises, fraîches ou surgelées
1 c.à soupe (15 ml) poudre à pâte	1 tasse bleuets, frais ou surgelés
1 pincée sel	
1 oeuf	
1/2 tasse de sucre	3 c.à soupe d'huile végétale
	1 tasse lait 1% m.g

Cuisson

20 minutes

Portions

12

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Source de fibres

Source d'antioxydants

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400°F.
2. Vaporiser d'enduit à cuisson une plaque de 12 moules à muffins de grosseur moyenne.
3. Dans un bol, mélanger les ingrédients secs.
4. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients humides sauf les fruits.
5. Verser graduellement le mélange d'ingrédients secs dans celui des ingrédients humides en brassant constamment jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
6. Ajouter les fruits et mélanger délicatement sans trop brasser.
7. Verser dans les moules et cuire 20 minutes environ, jusqu'à ce qu'un cure-dent piqué au centre du muffin en ressort propre.

Manger avec 1/2 tasse de yaourt grec à 0% m.g sans sucre ajouté et sans édulcorant.

Bon appétit!



Muesli maison

5 minutes

INGRÉDIENTS

Mélange de graines
 1/2 tasse de graines de sésame
 1/2 tasse de graines de lin
 1/2 tasse de graines de tournesol
 1/2 tasse de graines de citrouille 1/2 c. à thé de cardamome moulue 1/2 c. à thé de cannelle moulue

1 tasse de noix de coco râpée non sucrée
 4 tasses de flocons d'avoine à cuisson rapide
 2 pommes pelées et coupées en petits dés
 3/4 tasse de noix Grenoble et/ou Pacanes hachées non salées
Autres ingrédients ci dessous

Cuisson

60-90 minutes

Portions

8

Informations nutritionnelles



Riche en fibres

Riche en fer

Source de bons gras

Source de protéines

PRÉPARATION

Autres ingrédients

1/4 tasse d'huile d'olive
 1/2 tasse de miel ou de sirop d'érable
 3/4 tasse de fruits secs (raisins, figues hachées, abricots hachés, papayes, etc)

1. Passer les différentes graines au robot, jusqu'à l'obtention d'un mélange assez fin.
2. Préchauffer le four à 250°F.
3. Huiler légèrement 2 plaques à biscuits.
4. Verser le mélange de graines dans un grand bol et y incorporer les épices, la noix de coco, les flocons d'avoine, les pommes et les noix. Bien mélanger.
5. Ajouter l'huile et le miel ou sirop d'érable, bien remuer avec les mains et séparer la préparation en 2 parties égales sur les plaques à biscuits.
6. Cuire entre 1 h et 1 h 30, en remuant 2 fois pendant la cuisson. Le muesli doit être doré et doit perdre de son humidité.
7. Sortir le muesli du four et ajouter les fruits secs.
8. Le laisser refroidir complètement avant de le répartir dans des bocaux ou sacs hermétiques.

Savourer dans du yaourt grec 0% m.g sans sucre ajouté et sans édulcorant.

Bon appétit!



Brochettes de tomates et bocconcini

5
minutes

INGRÉDIENTS

2 tasses de tomates cerises
8 bocconcini cocktail (les petits)
4 feuilles de basilic frais hachées

Cuisson

0

Portions

4

Informations nutritionnelles



Source de protéines

Source de calcium

Source d'antioxydants

Source de vitamine A

PRÉPARATION

1. Sur une brochette, mettre 4 tomates cerises, 1 bocconcini, 4 autres tomates cerises et terminer avec un autre bocconcini.
2. Répéter pour en faire 4 brochettes.
3. Terminer en ajoutant du basilic au goût.

Manger cette collation avec des crudités ou du jus de légumes réduit en sodium.

Bon appétit!



Smoothie hyperprotéiné

2
minutes

INGRÉDIENTS

1 banane coupée en rondelles
 1/2 brique de tofu mou, nature faible en gras
 1 tasse de lait 1% m.g
 1/2 tasse de yaourt grec à la saveur de votre choix 0% m.g sans sucre ajouté et sans édulcorant
 2 tasse de fruits des champs congelés

Cuisson

0

Portions

2

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Riche en antioxydants

Riche en protéines

Source de calcium

PRÉPARATION

1. Dans un mélangeur, ajouter tous les ingrédients jusqu'à la consistance désirée.

Si le smoothie est trop épais, ajouter du lait 1% m.g ou du jus de 100% vrais fruits graduellement.

Si le smoothie est trop liquide, ajouter des fruits surgelés graduellement.

Ce smoothie est une collation santé qui vous coupera l'appétit car il est riche en protéines.

Bon appétit!