

33

LES ENCAS QUI DONNENT L'IMPRESSION DE TRICHER MAIS QUI GARDENT VOTRE LECTEUR À PLAT

33 collations à emporter — salées, croquantes, crémeuses, même une envie de chocolat — qui éliminent le coup de barre de 15h et les petits creux de fin d'après-midi *sans faire bouger votre lecteur*, pour que vous ne restiez plus jamais planté devant le frigo ouvert à vous demander ce que vous avez 'le droit' de manger.



— EVAN GRANT —

#1 —

Couennnes de Porc

Le croquant salé sur lequel
votre médecin s'est trompé.

Prenez ceci :

- Une portion de 30 g — environ deux grandes poignées.
- Rayon des chips, souvent rangé juste à côté du bœuf séché.

Pourquoi il reste plat :

- Protéines et graisses pures, avec zéro glucides.
- Pas de sucre ni d'amidon à l'intérieur, donc pas de pic — zéro glucides, zéro pic.



L'échappatoire :

Ils ont été bannis pour être gras et salés — pas sucrés. Avec aucun glucide, ils n'ont pratiquement aucun effet sur votre indice glycémique.



chip de pomme de terre



couenne de porc

**ZERO
GLUCIDE**



#2 —

Croustilles de Fromage Parmesan (Sablés de Fromage)

Un croustillant en forme de chip fait de pur fromage.

Grab this: (Prenez ceci :)

- Une portion de 30 g (1 once) — recherchez les "sablés" ou "croustilles de fromage".
- Rayon des collations, ou à côté du comptoir des fromages.

Why it stays flat: (Pourquoi il reste plat :)

- C'est juste du fromage cuit — protéines et gras, pas de farine ni d'amidon.
- Le même croquant satisfaisant qu'un biscuit salé, sans le pic de glucides qu'un biscuit salé donne.

★ **Quick fact:** (Fait rapide :)

Avec presque aucun hydrate de carbone, les croustilles de fromage évitent la montée qu'un chip à base d'amidon vous provoquerait.



amidon



protéines et gras



ligne de mesure plate



#3 — Pois Chiches Rôtis

Croquants, parfaits en snack, et lents à digérer.

Prenez ceci :

- Une petite poignée — environ un quart de tasse.
- Rayon des snacks, près des noix ou du trail mix.

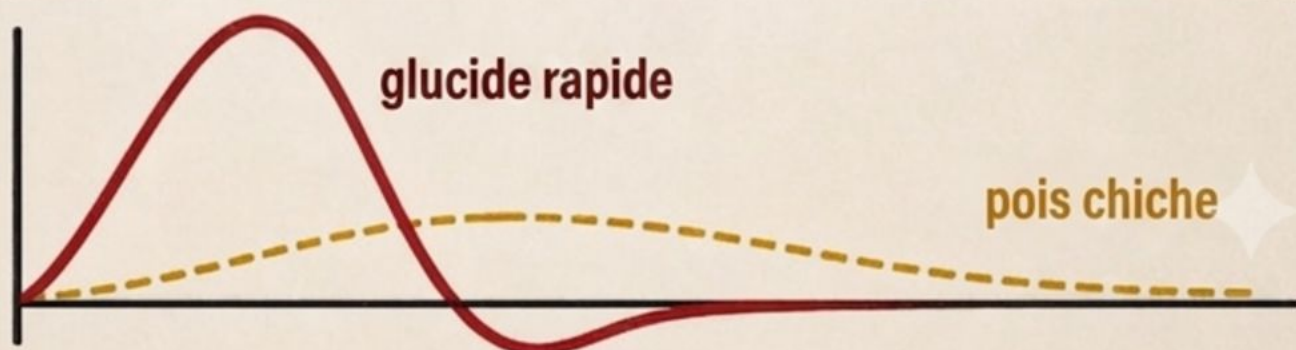
Pourquoi il reste plat :

- Les pois chiches sont un aliment à fibres lentes — ils se décomposent progressivement, pas précipitamment.
- Cette digestion lente signifie seulement une petite hausse douce au lieu d'un choc.



Pourquoi la lenteur gagne :

Les glucides rapides vous font picoté, puis vous écrasé. Les fibres lentes s'infiltrent doucement, donc le compteur dérive au lieu de sauter.



#4 — Snacks d'Algues Rôties

Feuilles salées ultra-légères
qui croustillent et fondent.

Prenez ceci :

- Un petit paquet mono-portion.
- Rayon produits asiatiques, ou avec les autres snacks.

Pourquoi il reste plat :

- Principalement des fibres et minéraux, avec presque aucun glucide.
- Apporte la touche de sel et de croustillant sans affecter votre taux de glycémie.



Astuce :

Cachez quelques paquets dans votre sac ou tiroir de bureau — c'est la solution salée la plus portable de toute la liste.



**PRÈS
DU ZÉRO
GLUCIDE**

#5 —

Cornichons à l'Aneth (Lanières)

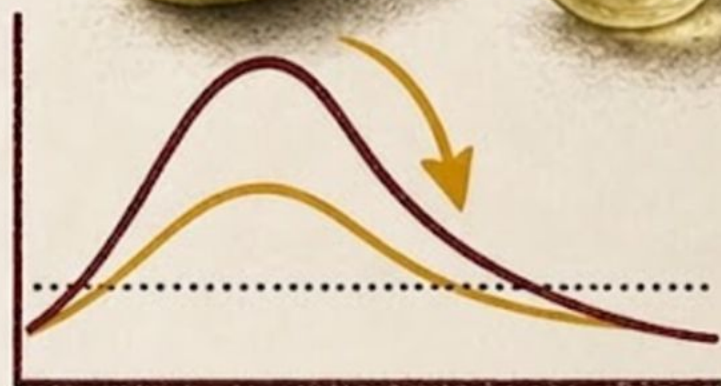
Un croquant froid et vinaigré qui aide à stabiliser votre taux de glycémie.

Prenez ceci :

- Une ou deux lanières froides directement du pot.
- Rayon condiments.

Pourquoi il reste plat :

- Presque aucun hydrate de carbone pour augmenter votre taux en premier lieu.
- Le vinaigre de la saumure ralentit la rapidité avec laquelle le sucre atteint votre sang.



De l'Arizona State :

Des chercheurs y ont découvert qu'un soupçon de vinaigre – comme la saumure de cornichon – peut atténuer l'augmentation du taux de glycémie d'un repas de près de 31%.



chip de pomme de terre



lanière de cornichon

#6 — Amandes

Une poignée mesurée qui aplanit plus qu'elle-même.

Prenez ceci :

- Environ 23 amandes — une poignée de 30 g (1 once), nature ou grillées à sec.
- Versez une poignée mesurée, pas directement du sac.
- Le rayon des noix et fruits secs.



Pourquoi il reste plat :

- Les protéines, lipides et fibres ne font presque pas bouger le compteur d'eux-mêmes.
- Ils ralentissent si bien la digestion qu'ils aplanissent un encas riche en glucides consommé avec eux.



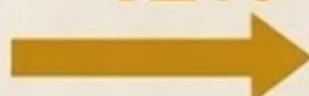
De l'Université de Toronto :

Le Dr Jenkins et le Dr Kendall ont découvert qu'une poignée d'amandes peut réduire le pic d'un encas riche en glucides jusqu'à environ 42%.



encas riche en glucides seul

-42%



avec des amandes

#7 —

Les Pistaches

L'oléagineux qui marque à peine sur un lecteur.

Prenez ceci :

- Une poignée de 30 g (1 once) de chair d'amande — achetez-les en coque.
- Rayon des fruits secs ou des snacks.

Pourquoi il reste plat :

- Protéines et lipides, avec très peu de glucides rapides.
- Les décortiquer une par une vous ralentit, donc vous mangez moins.



Fait rapide :

Seules, les pistaches ne produisent qu'une faible hausse de glycémie — elles marquent à peine.



chip de pomme de terre



pistaches



#8 — Noix (Moitiés)

Des moitiés onctueuses avec presque rien à faire grimper.

Grab this:

- Une petite poignée — environ 30 g (1 once), soit environ 14 moitiés.
- Rayon pâtisserie ou fruits secs.

Why it stays flat:

- Principalement du gras et des protéines — il n'y a presque pas de glucides.
- Comme toutes les noix, elles font à peine bouger la glycémie.



Tip:

Fait rapide :
Conservez les noix au réfrigérateur — leurs graisses saines restent fraîches et le croquant dure plus longtemps.



~14 moitiés = 30 g



pauvre en glucides

#9 —

Noix de Macadamia

La poignée beurrée qui est presque du pur gras — et presque du pur à plat.

Grab this:

- Une petite poignée — environ 10 à 12 noix, soit une once.
- Rayon des noix, souvent près des noix à cuire ; crues ou grillées à sec, légèrement salées.

Why it stays flat:

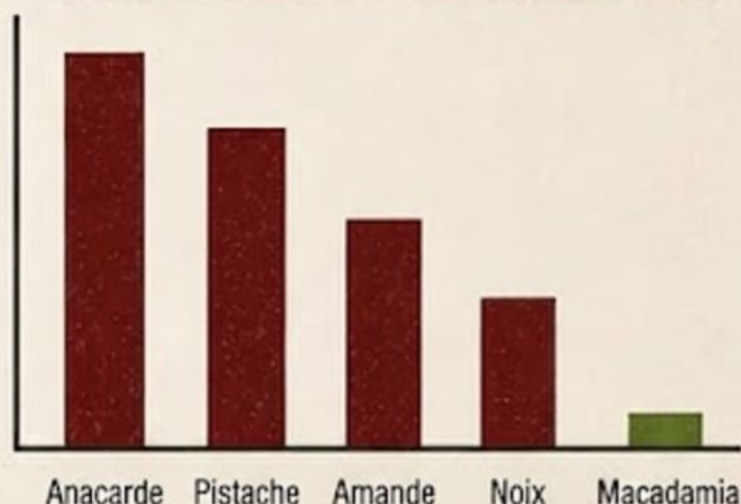
- Parmi les noix courantes, les macadamias contiennent le plus de gras et le moins de glucides.
- Le gras apparaît à peine sur un lecteur, donc c'est à peu près aussi discret qu'un snack puisse l'être.
- Si riche et beurrée qu'une infime poignée satisfait — pas besoin de deuxième portion.



Fait rapide :

Fa: Presque aucun glucide signifie presque aucun pic — l'une des bouchées les plus plates de toute la liste.

Noix Courantes par Teneur en Glucides



chip de pomme de terre



noix de macadamia



#10 — Graines de Citrouille (Pepitas)

Un quart de tasse croustillant qui est tout en protéines, gras et fibres.

Prenez ceci :

- Une petite poignée — environ un quart de tasse — rôties et salées.
- Rayon des snacks ou des fruits secs ; le type vert décortiqué labellisé "pepitas".

Pourquoi il reste plat :

- Chargé de protéines, gras et fibres — les trois choses dont la glycémie ne se soucie pas.
- Presque pas de glucides rapides, donc vous obtenez le croustillant sans augmentation de glycémie.
- Ce combo fibres-et-protéines vous maintient rassasié pendant la longue période jusqu'au dîner.



Fait rapide :

Gardez un sac dans le tiroir de votre bureau — le croquant bat le distributeur automatique et ne coûte rien à votre compteur de glycémie.



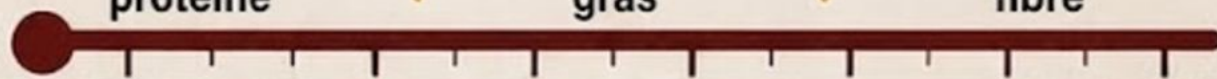
protéine



gras



fibre



#11 —

Graines de Tournesol

Le snack lent qui fait durer une petite portion pendant une heure.

Prenez ceci :

- Graines rôties en coque — environ l'équivalent d'un quart de tasse d'amandes.
- Rayon des fruits secs, ou sur le présentoir près de la caisse ; salées, c'est très bien.

Pourquoi il reste plat :

- Une graine riche en protéines et lipides avec peu de glucides rapides, donc le compteur le remarque à peine.
- Décortiquer chaque coque vous ralentit — une petite portion se transforme en un long grignotage.
- Parfait pour les envies nerveuses, de la main à la bouche, qui ne sont pas vraiment de la faim.



Pourquoi ça marche :

La coque est l'astuce — le rituel lent occupe vos mains et garde votre portion raisonnable.



chip de pomme de terre



graine de tournesol

**ZERO
GLUCIDE**

#12 — Yaourt Grec Entier

Une cuillère crémeuse pour l'après-midi — aussi "plat" que possible pour de la nourriture.

Prenez ceci :

- Un pot individuel de yaourt grec nature, entier (4-5%) — non sucré.
- Rayon produits laitiers ; cherchez "nature" et évitez tout ce qui est étiqueté fruit ou vanille.

Pourquoi il reste plat :

- L'égouttage élimine le sucre liquide, ne laissant principalement que des protéines et du gras.
- Il se situe tout en bas de l'échelle glycémique — aussi bas que possible pour de la nourriture.
- Crémeux et rassasiant, il calme l'envie de 15 heures sans pic.



Attention :

Les pots avec fruits au fond et "vanille" peuvent cacher l'équivalent d'une barre chocolatée en sucre — achetez-le nature.



jauge d'index glycémique



pot de yaourt

#13 — Cottage Cheese

Le pot à l'ancienne qui vous rassasie et laisse le compteur tranquille.

Prenez ceci :

- Un pot individuel — environ une demi-tasse — entier et nature.
- Rayon produits laitiers, près du yaourt ; les petits pots à emporter se transportent bien.

Pourquoi il reste plat :

- Principalement des protéines et graisses à digestion lente, avec à peine une trace de sucre.
- Se situe tout en bas de l'échelle glycémique, aux côtés du yaourt grec.
- Cette protéine lente vous rassasie et vous maintient stable jusqu'à votre prochain vrai repas.



Astuce :

Le gras entier vous rassasie plus longtemps ; une pincée de poivre noir lui donne l'allure d'une friandise, pas d'un aliment de régime.



les deux ≈ aussi plats que possible



cottage cheese



yaourt grec

#14 —

Guacamole avec Lanières de Poivron

Dip crémeux, bouchée croquante — et aucune chip à l'horizon.

Prenez ceci :

- Quelques cuillères à soupe de guacamole (ou une coupe individuelle) avec des lanières de poivron tranchées.
- Rayon fruits et légumes pour les poivrons ; rayon des dips réfrigérés pour les coupes nomades.



Pourquoi il reste plat :

- L'avocat est composé de presque toutes les fibres et du bon gras — rien qui ne puisse vous donner un pic.
- Les poivrons apportent le croquant que vous souhaiteriez d'une chip avec très peu de sucre.
- L'avocat réduit en fait la réponse glycémique et d'insuline de tout l'encas.



Quick fact:

Échangez la chip contre une lanière de poivron et le dip qui semblait interdit devient l'un des en-cas les plus "plats" (faibles en sucres) que vous puissiez manger.



chip de pomme de terre



lanière de poivron

ZERO
GLUCIDE

#15 — Demi-avocat

Une cuillère, un peu de sel,
un filet de citron vert —
fait en trente secondes.

Prenez ceci :

- Un demi-avocat mûr, mangé directement dans sa peau avec une cuillère.
- Rayon primeurs ; une pincée de sel e t un filet de citron vert suffisent.

Pourquoi il reste plat :

- Riche en fibres e t en bonnes graisses, avec presque aucun glucide rapide pour augmenter votre taux.
- Si faible en glucides rapides qu'il fait baisser le glucose e t l'insuline d'un en-cas, pas l'inverse.
- Riche e t rassasiant, donc un demi est vraiment suffisant pour tenir jusqu'au dîner.

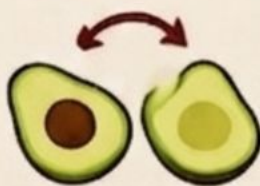


Astuce :

Pas de bol, pas de compétences en couteau — coupez, tournez, évidez. L'autre moitié se conserve au réfrigérateur avec le noyau.



couper



tourner



vider

#16 —

Fromage Ficelle

Le classique de la boîte à lunch qui est secrètement un en-cas plat parfait.

Prenez ceci :

- Un ou deux bâtonnets de fromage mozzarella à effiloche, effilochés et mangés.
- Rayon des produits laitiers, près des autres fromages ; emballés individuellement pour le sac ou le tiroir.

Pourquoi il reste plat :

- C'est juste du fromage — protéines et gras, avec pratiquement pas de sucre pour vous provoquer des pics.
- Presque aucun hydrate de carbone signifie pratiquement aucun mouvement sur le compteur.
- Le peler brin par brin vous ralentit et donne l'impression qu'un seul bâtonnet suffit.

★ Fait rapide :

Emballés individuellement et très bien sortis du réfrigérateur pendant des heures — glissez-en deux dans votre sac et le coup de pompe de 16 heures ne vous trouvera jamais.



fromage ficelle



fromage ficelle

**ZERO
CARB
= ZERO
SPIKE**



#17 — Mini Fromages Babybel

La petite roue rouge que votre médecin
a écartée — pour la mauvaise raison.

Prenez ceci :

- Une ou deux mini-roues emballées dans la cire, épluchées et dégustées.
- Rayon produits laitiers, souvent près des fromages en-cas ; le filet rouge est facile à repérer.

Pourquoi il reste plat :

- Le vrai fromage signifie des protéines et du gras sans aucun glucide.
- Zéro glucide signifie zéro pic — il ne fait pas bouger votre taux d'un seul point.
- Banni pendant des années pour son gras, pas pour son sucre — il n'y a jamais eu de sucre à craindre.



La vérité :

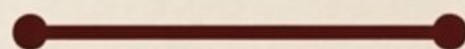
Les produits laitiers entiers ont été délaissés à cause du gras et du sel. Mais votre compteur ne répond qu'aux glucides — et ceux-ci n'en contiennent pas.



BANNI POUR
LE GRAS,
PAS LE SUCRE



zéro pic



zéro pic

ZÉRO
PIC

#18 —

Roulés de Dinde

Toutes les saveurs d'un sandwich,
sans le pain qui fait grimper le taux.

Prenez ceci :

- Quelques tranches de dinde (charcuterie), roulées nature ou autour d'un bâtonnet de fromage.
- Rayon charcuterie ou fromages réfrigérés ; à faible teneur en sodium si vous surveillez le sel.



Pourquoi il reste plat :

- Protéines maigres sans pain signifie qu'il n'y a rien pour élever votre taux.
- La dinde est presque pure protéine – mangée sans la tranche de pain, elle marque à peine.
- Le rouler autour du fromage lui donne l'allure d'un vrai snack, toujours totalement plat.



Astuce :

C'est le pain, pas la viande, qui fait grimper le taux – alors perdez la tranche et gardez la saveur.

roulé de dinde



#19 — Œufs Durs

Un apport de protéines pures
qui comble le creux sans
faire monter votre taux.

Que prendre :

- Un ou deux œufs — juste ce qu'il faut pour calmer une envie de l'après-midi.
- Gagnez du temps : prenez un paquet pré-cuit et pelé près du rayon charcuterie.
- Portion : 1-2 œufs. Gardez-en quelques-uns au frigo du bureau.

Pourquoi il reste plat :

- Les œufs sont constitués de protéines et de graisses, avec pratiquement zéro glucide.
- Pas de glucides à convertir, donc rien que le compteur ne remarque.



Fait rapide :

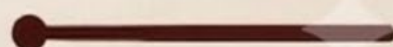
Zéro glucide, zéro pic —
un œuf dur est aussi stable
que possible pour de la
nourriture.



Glucides : ~0g



Protéines + graisses



#20 — Bâtonnets de Bœuf

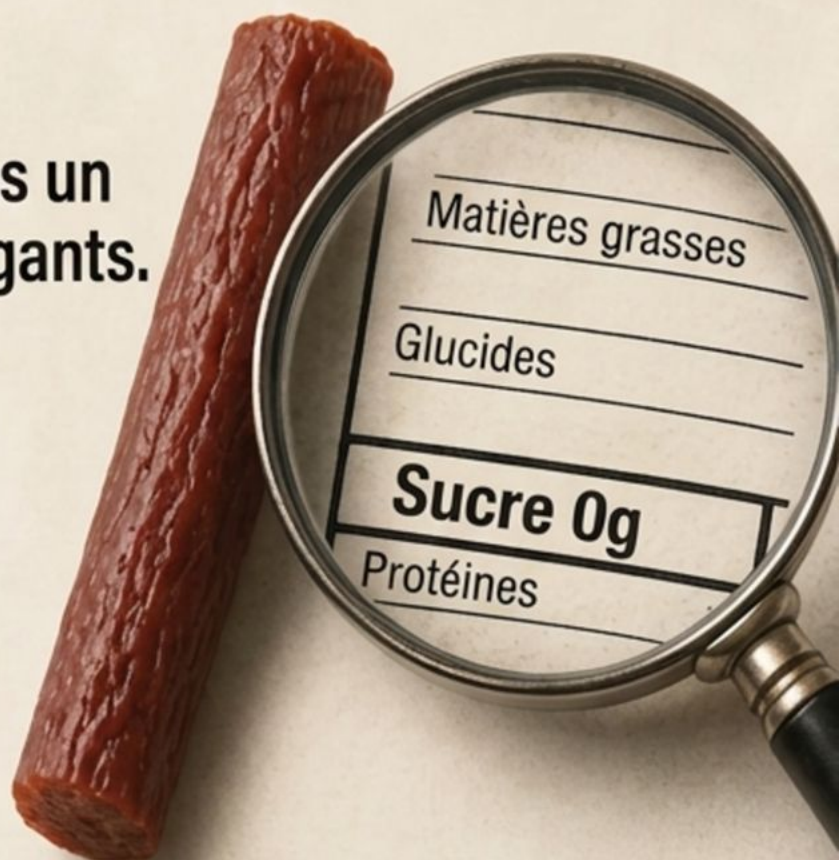
Un en-cas salé longue conservation à garder dans un tiroir, un sac ou la boîte à gants.

Que prendre :

- Un ou deux bâtonnets de viande — de quoi combler une envie de salé.
- Trouvez-les au rayon viande séchée ou près des caisses.
- Portion : 1–2 bâtonnets.

Pourquoi il reste plat :

- Protéines et lipides sous forme de bâtonnet, sans aucun glucide.
- Rien ne se digère vite ici, donc votre taux reste totalement stable.



Vérifiez l'étiquette :

Certaines marques ajoutent du sucre ou un glaçage sucré — choisissez des bâtonnets proches de 0g de sucre.



chip de pomme de terre



bâtonnet de bœuf



#21 — Sachets de Thon

Une pochette de protéines sans pic qui attend dans le tiroir de votre bureau jusqu'à ce que vous en ayez besoin.

Prenez ceci :

- Un sachet en aluminium individuel — nature ou légèrement assaisonné (citron-poivre, aneth).
- C'est dans le rayon des conserves de poisson ; pas d'ouvre-boîte, pas d'égouttage.
- Portion : un sachet, mangé à la fourchette.



Pourquoi il reste à plat :

- Le thon est essentiellement constitué de protéines sans glucides.
- Rien à enregistrer sur le compteur — juste un carburant stable et rassasiant.



L'échappatoire :

Conseil : Gardez-en un couple dans votre bureau — une solution salée instantanée quand 3 heures de l'après-midi sonnent.



chip de pomme de terre



sachet de thon



#22 — Olives

Juteuses, salées, satisfaisantes
— l'envie de salé comblée
sans la moindre ondulation.

Que prendre :

- Une petite poignée — environ 8 à 10 olives, vertes, noires ou mélangées.
- Prenez un bocal ou servez-vous au bar à olives du rayon traiteur.
- Portion: 8–10 olives.



Pourquoi il reste plat :

- Les olives sont un aliment riche en gras et en sel, avec pratiquement aucun glucide.
- Ce gras salé rassasie rapidement et laisse votre taux intact.



Fait rapide :

C'est le sel et le gras qui font le travail — pas le sucre.
Votre compteur reste immobile.



chip de pomme de terre



couenne de porc

**ZÉRO
GLUCIDE**

#23 — Tranches de Pepperoni de Salami

Cette saveur de pizzeria, sans la croûte et sans le pic de glycémie.

Que prendre :

- Une petite pile — environ 1 ounce, soit 10-12 tranches fines.
- Au comptoir charcuterie ou dans le rayon frais des viandes séchées.
- Portion: ~1 ounce.



Pourquoi il reste plat :

- La viande séchée est composée de protéines et de lipides, avec peu ou pas de glucides.
- Vous obtenez ce plaisir salé et savoureux sans rien qui ne fasse bouger le compteur.



Astuce :

Enroulez une tranche autour d'un bâtonnet de fromage pour une bouchée savoureuse deux-en-un.



chip de pomme de terre



tranche de pepperoni ou salami

**ZERO
GLUCIDE**

N°24 —

Saumon Fumé

Une impression de luxe, pas d'effet sur votre glycémie.

À prendre :

- Quelques tranches de saumon fumé à froid (lox), consommées nature ou roulées.
- Trouvez-le dans le rayon poissons réfrigérés ou charcuterie.
- Portion : 2-3 tranches.



gourmand • 0g glucides

Pourquoi cela reste à plat :

- Osaumon fumé est composé de protéines et de bonnes graisses sans glucides.
- Il a le goût du luxe, mais ne contient rien qui ne vous pique.



Fait rapide :

Soyeux, riche, zéro glucides — la gourmandise et un compteur stable en même temps.



chip de pomme de terre



saumon fumé



#25 — Sardines

La boîte de conserve du placard qui est pure protéine, pure matière grasse et purement plate.

À prendre :

- Une petite boîte emballée dans l'huile d'olive ou l'eau – ouvrez, prenez une fourchette.
- C'est dans le rayon poisson en conserve, juste à côté du thon.
- Portion : une boîte.



0g carb • protéine + gras



Why it stays flat:

- Sardines are protein and fat with un zero carbohydrate.
- One of the flattest savory snacks you can keep on a shelf.



Conseil :

Stockez quelques boîtes dans le placard – un en-cas sans pic qui ne se gâtera pas.



sardines



boîte de sardines

**ZERO
CARB**

#26 — Edamame

Faites-les sortir de la cosse – des fibres lentes et des protéines qui se digèrent trop lentement pour provoquer un pic.

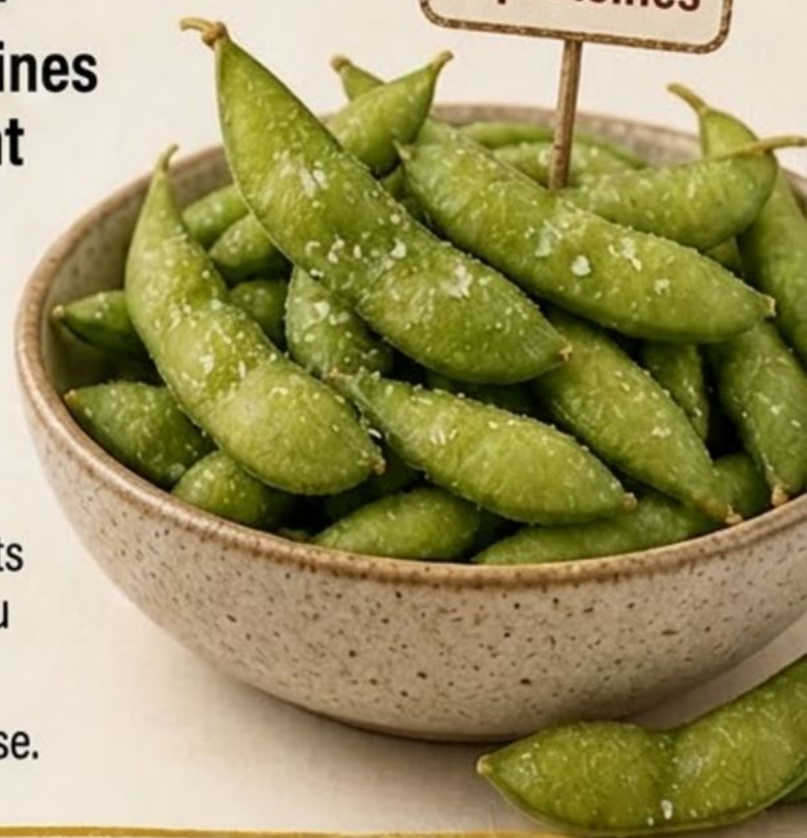
Que prendre :

- Une tasse d'edamame dans la cosse, légèrement salée.
- Achetez du prêt-à-manger près des fruits et légumes, ou faites cuire un sachet au micro-ondes depuis le congélateur.
- Portion : environ une tasse, dans la cosse.

Pourquoi cela reste plat :

- Ces jeunes fèves de soja sont un aliment composé de protéines et de fibres à digestion lente.
- Elles se décomposent progressivement, donc la montée est douce – pas un pic.

fibres lentes
+ protéines



Fait rapide :

Le décossage vous ralentit également – un en-cas pour lequel vous devez travailler se mange plus lentement.



pic



pas un pic

#27 — Céleri au Beurre de Cacahuète

Le classique du goûter
qui croque, rassasie et
reste stable.

À prendre :

- Quelques bâtonnets de céleri avec une ou deux cuillères à soupe de beurre de cacahuète naturel.
- Le céleri au rayon fruits et légumes ; le beurre de cacahuète au rayon des pâtes à tartiner.
- Portion : 2–3 bâtonnets, 1–2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète.

Pourquoi cela reste plat :

- Le céleri est presque uniquement composé d'eau et de fibres — très peu de glucides utilisables.
- Les protéines et lipides du beurre de cacahuète gardent l'ensemble rassasiant et stable.



Astuce :

Choisissez du beurre de cacahuète naturel — la liste des ingrédients doit indiquer 'cacahuètes, sel'.



eau + fibres



protéines + gras

COMPTEUR
STABLE

#28 —

Tomates Cerises avec Mini Mozzarella

Une caprese fraîche e t rapide qui évoque l'été e t reste stable.

À prendre :

- Une poignée de tomates cerises plus quelques billes de mini mozzarella.
- Tomates au rayon fruits e t légumes ; les petites billes de mozzarella au rayon fromages frais.
- Portion : une petite poignée de chaque.



Why it stays flat :

- Cherry tomatoes sit low on de glycemic scale — a low-sugar fruit.
- Pairing them with protein-and-fat thekheps de response gentle.



Conseil : Un filet d'huile d'olive e t uma pincée de sel e n font un vrai plat.



fruit à faible teneur
e n sucre



protéines + gras

**COMPTEUR
STABLE**

#29 — Rondelles de Concombre au Fromage Frais

Du croquant frais et du gras crémeux — presque rien à mesurer sur votre compteur.

À prendre :

- Des rondelles de concombre épaisses, garnies d'une couche de fromage frais entier.
- En rayon : concombres aux fruits et légumes, fromage frais aux produits laitiers.
- Un concombre entier et deux cuillères à soupe de fromage frais suffisent.

Pourquoi cela reste plat :

- Le concombre est essentiellement de l'eau croquante, sans glucides.
- Le fromage frais est presque exclusivement composé de lipides, rien pour déclencher de pic.



Astuce :

Gardez un pot de fromage frais et un concombre à votre bureau — prêt en 30 secondes.



quasi zéro glucide



#30 —

Carré de Chocolat Noir à 85%

Un vrai plaisir chocolaté qui se déguste comme une gourmandise et fait à peine bouger l'aiguille.

À prendre :

- Un ou deux carrés détachés d'une tablette de chocolat noir à 85% ou plus.
- Rayon confiserie ou pâtisserie — cherchez le pourcentage de cacao le plus élevé sur l'emballage.
- Savourez lentement et arrêtez-vous à deux carrés ; c'est un plaisir à déguster, pas une poignée.

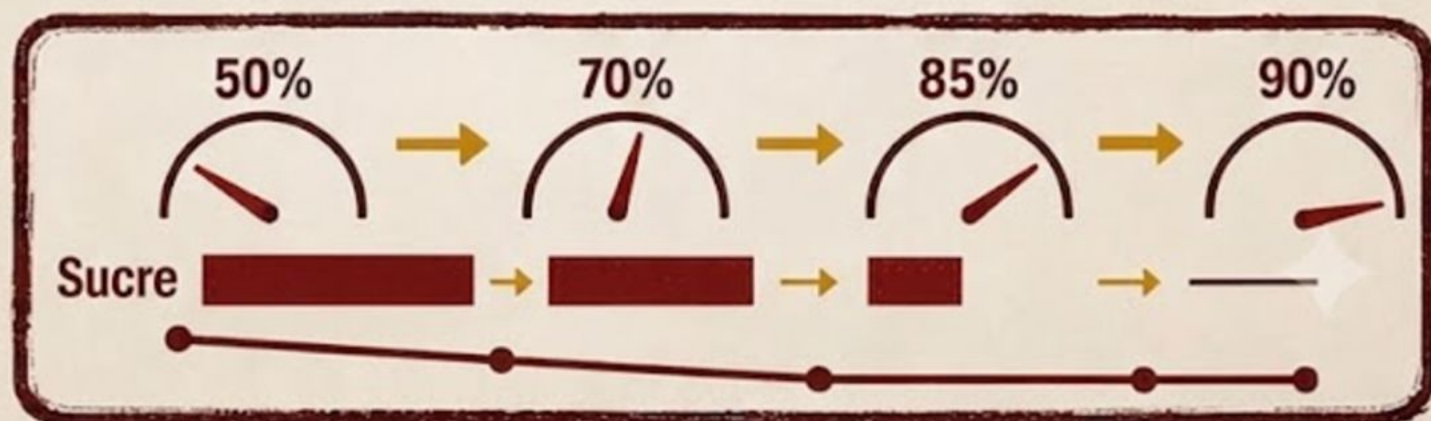
Pourquoi cela reste plat :

- Plus de cacao signifie moins de sucre — à 85%, il en reste très peu pour faire un pic.
- Le gras et les fibres du cacao ralentissent le peu de sucre restant.



Fait rapide :

Plus le pourcentage de cacao est élevé, plus la teneur en sucre est basse — une tablette à 70% fait plus monter qu'une à 85%, et 90% se remarque à peine.



#31 —

Fruits rouges à la Crème

Un dessert en bol — sans la chute que l'on voit d'habitude.

À prendre :

- Un petit bol de framboises, de mûres ou de fraises fraîches
- Une giclée de crème épaisse ou fouettée par-dessus
- Deux arrêts rapides : les fruits rouges aux fruits et légumes, la crème aux produits laitiers

Pourquoi il reste plat :

- Les fruits rouges sont les fruits les moins sucrés, et chargés de fibres lentes
- Le gras de la crème ralentit encore la digestion, en faisant un dessert sans la chute de glycémie



Conseil :

Les fruits rouges congelés fonctionnent tout aussi bien — gardez un sachet au congélateur, laissez décongeler quelques minutes, puis versez la crème.



doux (ceci)



le pic d'un dessert sucré

#32 — Cerises

Sweet as candy, slow as fiber —
the fruit that fools your sweet tooth.

Prendre ceci :

- Un petit bol, environ une tasse, de cerises fraîches et douces
- Manger entières, directement du rayon frais — sans préparation
- Un sac de cerises dénoyautées surgelées comble les hors-saison

Pourquoi cela reste plat :

- Elles ont un goût sucré, mais leurs fibres les font digérer lentement
- Cette libération lente signifie une montée légère et douce sur le compteur



Fait rapide :

Malgré la douceur, les cerises se classent parmi les fruits à fibres lentes — une tasse satisfait le désir sans le choc.



douces mais lentes



douces mais lentes

#33 —

Amandes Enrobées de Chocolat Noir

La friandise de la bonbonnière qui se comporte bien — le gras et les fibres font le travail.

Prendre ceci :

- Une petite poignée, environ 8 à 10 amandes enrobées de chocolat noir
- Rayon confiserie ou snacks — choisissez un enrobage sombre et faible en sucre
- Comptez-les dans une petite coupelle ; le sachet est un piège, la poignée est le snack

Pourquoi cela reste plat :

- Le gras et les fibres des amandes émoussent le peu de sucre de l'enrobage
- En poignée mesurée, cette bouchée de type confiserie reste étonnamment douce



Surveiller la portion :

Le sachet est sans fond par conception — sortez-en 8 à 10, rangez le reste, et cette friandise reste plate.



L'Après-midi Est Géré

Finis l'attente devant le frigo ouvert, à se demander ce qui est permis.

Affichez cette liste à l'intérieur de la porte du placard. La prochaine fois que le coup de fatigue de l'après-midi arrivera, vous attraperez quelque chose de bon – salé, crémeux, croquant ou sucré – et votre compteur ne le remarquera même pas.

Avant de refermer ceci :

- Le coup de barre de 15h n'a jamais été une question de volonté faible – c'était l'ancien en-cas
- Gardez deux ou trois de vos favoris en stock pour que le vide ne soit jamais sans surveillance
- Choisissez selon l'envie que vous ressentez, et profitez-en vraiment



Une dernière chose :

Les en-cas vous maintiennent à plat ; votre premier repas de la journée influence toujours la balance. Maîtrisez le matin, grignotez léger, et toute la journée cesse de ressembler à un combat.