

Les aliments coupe-faim

Définition

Un aliment coupe-faim est un aliment qui réduit l'envie de manger qu'elle soit liée à une sensation de faim ou qu'elle soit d'ordre émotionnel. Son efficacité tient dans sa rapidité d'action et la durée de son effet rassasiant.

Plutôt sucré !



La pomme

Elle est riche en pectine qui est une fibre soluble qui gonfle dans l'estomac et agit sur la satiété. On en trouve aussi dans les coings, les framboises, les prunes et les agrumes.



La banane

Elle avoisine les 90Kcal. Elle n'est donc pas si calorique. Son effet coupe-faim est efficace seulement si elle n'est pas trop mûre. Une banane mûre aura l'effet inverse.



Les fruits à index glycémique bas

Les fruits contiennent des fibres et beaucoup d'eau, lesquelles ont un effet coupe-faim. À l'inverse des fruits à IG élevé qui peuvent ouvrir l'appétit, les fruits à IG bas sont parfaits pour couper les envies de grignoter : pamplemousse, kiwi, poire, myrtille, prune, orange...



Les fruits oléagineux

Ils sont riches en fibres, en protéines et en bonnes graisses soit les nutriments les plus rassasiants. Leur densité calorique est élevée, il ne faut simplement pas en abuser. Noix, noisettes, amandes, cacahuètes non salées...



Le chocolat noir

Si il est noir et riche en cacao, le chocolat permet d'abaisser significativement le taux de ghréline qui est l'hormone de la faim. Cela ne vaut malheureusement pas pour le chocolat blanc ou au lait. Une envie de grignoter, essayez un carré de chocolat noir à 90 ou 100% de cacao. Le résultat sur votre envie de manger sera immédiat. Les truffes TA Nutrition seront parfaites !



Les flocons d'avoine, le son d'avoine et le psyllium

Ils regorgent tous les trois de fibres, notamment de fibres solubles qui favorisent la digestion mais aussi la satiété. Pensez au porridge qui est très rassasiant, aux barres de céréales, cookies, pancakes et autres recettes à base de flocons d'avoine à condition que celles-ci soient peu sucrées. Le son et les graines de psyllium sont très efficaces sur la satiété, saupoudrez vos salades, vos yaourts, vos soupes.



Le fromage blanc

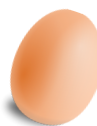
Il est riche en protéines rassasiantes. Agrémenté de flocons d'avoine, quelques morceaux de fruits frais et/ou d'oléagineux, il sera parfait pour assouvir une envie de manger. Pensez aussi aux yaourts riches en protéines avec un minimum de 10g de protéines pour 100g de produit. Un yaourt nature classique pourra aussi faire l'affaire.



Les boissons chaudes non sucrées

Boire permet également de freiner les envies de manger. Il faut évidemment éviter les boissons sucrées qui ouvrent l'appétit. Il semblerait que les boissons tièdes et chaudes aient un meilleur impact sur la satiété. Parmi les plus efficaces : le thé vert, le café, l'eau tiède citronnée, les tisanes ou encore le maté.

Plutôt salé !



Le blanc de poulet

La viande, en général, est rassasiante de part sa teneur en protéines de bonnes qualités et la mastication qu'elle nécessite. L'avantage de la volaille, et par conséquent du blanc de poulet, est qu'il s'agit d'une viande maigre qui contient moins de matière grasse que la plupart des autres viandes. Pensez aussi à l'escalope de dinde, de pintade mais également au filet de porc ou au faux-filet de bœuf qui sont des pièces moins grasses.



Le jambon blanc

De la même manière que le blanc de poulet, le jambon blanc est rassasiant car il est riche en protéines rassasiantes. Il est également peu calorique, comptez 40 à 50kcal pour une tranche. Le jambon de volaille fera également l'affaire.



L'œuf

Il est l'aliment protéiné coupe-faim par nature. Ses protéines sont constituées de tous les acides aminés essentiels, ce qui lui confère, entre autres, un véritable pouvoir rassasiant. Rien de tel qu'un œuf cuit dur en cas d'envie de grignoter.



Les poissons gras

Ils sont riches en bonnes protéines et en bonnes graisses. Saumon, truite, hareng, anchois, thon. Idéal dans le cas d'une envie salée !



L'avocat

Il s'agit d'un fruit riche en lipides de bonne qualité. C'est un aliment rassasiant et calorique. Il favorise donc la sensation de satiété. Il ne faut simplement pas en abuser.



Les bâtonnets de crudités

D'une manière générale, les crudités sont riches en fibres qui agissent sur la satiété. Sous forme de bâtonnets, elles ont l'avantage d'avoir une texture croquante qui amplifie cet effet coupe-faim. Pensez aux carottes, aux concombres, aux radis et même au chou-fleur pour varier les goûts, les formes et les couleurs.



Les légumineuses

Lentilles, pois chiches, petit-pois, fèves, haricots rouges, soja. Les légumineuses sont peu caloriques, ont un index glycémique bas, contiennent des fibres et des protéines. Elles sont parmi les aliments les plus rassasiants. Sous forme de houmous ou de tofu, cela marche aussi.



Le pain au blé complet au levain ou le pain de seigle

Ils sont riches en fibres et ont un index glycémique bas voire moyen. Idéal pour passer une envie de grignoter. L'avantage, c'est qu'on peut les accompagner de sucré ou de salé (fromage frais, poisson gras, houmous, beurre de cacahuètes, chocolat noir...).



Le konjac

Il s'agit d'un aliment très intéressant sur le plan de la satiété puisqu'il est extrêmement riche en glucomannane qui est une fibre soluble qui gonfle considérablement dans l'estomac. Son effet coupe-faim est radical. De plus, le konjac est très peu calorique. Comptez moins de 5Kcal pour 100g. Le konjac est utilisé de différentes manières. On le trouve sous forme de tagliatelles ou de vermicelles par exemple.



Les algues

Les algues wakamé ou encore la spiruline par exemple, renferment de très grandes quantités de protéines et de fibres. Elles sont très rassasiantes.