



Nutrition

Je me demande **Ça existe des coupe-faim naturels ?**

Envie de dévorer n'importe quoi n'importe quand, malgré des repas normaux ? Les plans B à dégainer.



Les légumes à la croque. Riches en eau et en fibres mais peu caloriques (15 kcal/100 g en moyenne), tomates cerises, radis, bâtonnets de carotte ou concombre, bouquets de chou-fleur... trompent agréablement la faim en occupant la bouche et en remplissant l'estomac. À avoir au réfrigérateur.

La menthe. Son goût et son parfum chassent l'envie de sucre. En cas de fringale, on sirote un verre d'eau additionné de quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée (ou, à défaut, une eau mentholée non sucrée du commerce) ou on mâche un chewing-gum à la menthe forte.

L'œuf dur. Sa texture compacte cale immédiatement, tandis que sa richesse en protéines de bonne qualité et en micronutriments variés favorise le processus de satiété. Idéal 15 minutes avant une sortie, pour éviter la ruée sur les biscuits apéro (en faisant attention de ne pas manger plus de 6 œufs par semaine, sous toutes ses formes).

L'agar-agar. Commercialisé sous forme de poudre blanche, ce gélifiant 100 % végétal, extrait d'une petite algue rouge, est ultrariche en fibres solubles (mucilage) qui remplissent l'estomac en se gonflant d'eau. Et procurent ainsi un sentiment de satiété. En dissoudre 1 g dans un bol de tisane ou de thé.

La pomme. Un grand classique qui a fait ses preuves ! Elle doit entre autres son effet coupe-faim à sa richesse en pectine, une fibre qui remplit l'estomac en se gonflant de liquide et régule la glycémie (taux de sucre dans le sang). À avoir dans son sac.

Le fromage blanc 0 % saupoudré de cannelle. Compact et riche en protéines, le fromage blanc rassasie durablement, tandis que le parfum de la cannelle assouvit les envies de sucre... sans sucre. Une association à privilégier en cas de pulsion sucrée. C. H.

MERCI À VALÉRIE ORSONI, COACH (WWW.LEBOOTCAMP.COM) ET AUTEUR DE « LA MÉTHODE ORSONI » (SÉLECTION DU READER'S DIGEST).



RECETTES 0 % GLUTEN

Le gluten, y en a partout, et surtout dans toutes nos petites douceurs ! Alors, manger sans gluten sans se priver et se régaler, c'est possible ? Explication, astuces et recettes gourmandes sont regroupées, photos à l'appui, pour le plus grand plaisir de nos papilles ! M. G.

« Je cuisine sans gluten et je me régale ! », Clémentine et Michel Oliver, Albin Michel, 15,10 €.

