

31 janvier Technique de la semaine

Caren Oppenheim

**Avez-vous
l'impression
d'avoir
excessivement
faim?**



Essayez ceci!

Vous avez faim entre les repas. Que devriez-vous faire? Prenez des collations tout en suivant la voie de la réussite! Prévoyez d'inclure des collations riches en protéines et faibles en PointsFutés ainsi que des fruits et légumes au cours de la journée.

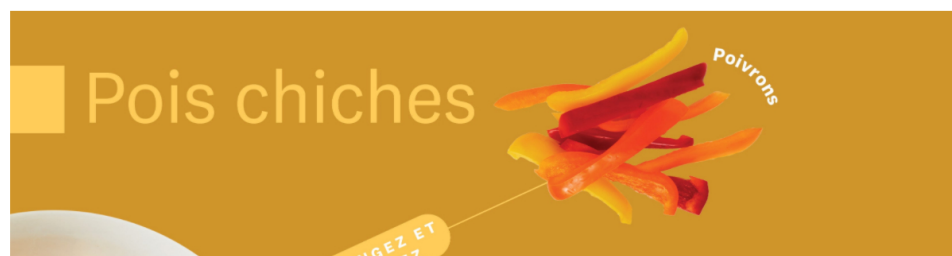
Mais d'abord...

Décidez de ce que vous mangerez et à quel moment. Gardez ces deux règles de base à l'esprit :

1. Essayez de manger toutes les trois ou quatre heures pour éviter d'avoir faim, mais gardez à l'esprit ce qui vous convient le mieux.
2. Nous recommandons de combiner des fruits et légumes (riches en fibres!) à des protéines pour obtenir un duo très rassasiant. Inspirez-vous de ces idées de notre équipe de nutrition pour créer vos combinaisons!



Idées de collation à base de yogourt grec : garnissez-le de fraises, incorporez-y de l'assaisonnement à bagel tout garni et trempez-y des bâtonnets de carottes, ou ajoutez-y des tranches de bananes et saupoudrez le tout de poudre de cacao.





Idées de collation à base de pois chiches : passez les pois chiches au mélangeur et trempez-y des tranches de poivron, combinez-les à du concombre et des cubes de fêta, ou faites-les rôtir et ajoutez-y des poires.



Idées de collation à base de beurre de noix : étalez-le sur des tranches de pommes, étalez-le sur un bâtonnet de céleri et garnissez le tout de raisins secs, ou mélangez-le à des bleuets et du gruau.

Approfondissons un peu plus le sujet...

Une fois que vous aurez déterminé ce que vous allez manger et à quel moment, n'oubliez pas de prévoir les moyens de rendre cela possible.

Le saviez-vous?

- Parmi les membres du registre des succès de WW, 91 % d'entre eux (voir ci-dessous pour en savoir plus!) étaient plus susceptibles de garder des collations faibles en PointsFutés à portée de main.
- Un total de 89 % des membres du registre des succès de WW mangeaient plusieurs portions de fruits ou de légumes presque tous les jours.

En savoir plus sur le registre des succès de WW



01

02

03

04

[Cliquez ici pour obtenir la version imprimable de cette page en PDF](#)

Recette en vedette



Houmous au miso et croustilles de légumes

3 1 1



NOTRE ENTREPRISE



AIDE



Connexion



[Modalités et conditions](#) [POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ](#)

Canada (Français)

The WW Logo, Weight Watchers, myWW, SmartPoints, FitPoints, Points and Wellness that Works are trademarks of WW International, Inc.
©2021 WW International, Inc. All rights reserved.

Le Logo WW, Weight Watchers, monWW, PointsFutés, Points et Wellness that Works sont des marques de commerce de WW International, Inc.
©2021 WW International, Inc. Tous droits réservés.