membre de Vers... moi...
La route du Bien-être
+41 78 711 74 32 | vers-moi.ch | TikTok | Instagram | Linkedin | YouTube | Facebook
Vers...Moi... - Chemin des Places 4 - 1041 Poliez-Le Grand

Les en-cas du soir



Tant les scientifiques que le monde médical et les nutritionnistes, n'ont pas encore effectivement prouvé que manger tard le soir faisait engraisser.

Ceci dit il nous arrive à toutes et tous de vouloir grignoter devant la télé le soir et en règle générale on va se prendre tout et n'importe quoi dans le réfrigérateur ou l'armoire à biscuits salés ou pas.

Et bien au lieu de fonctionner de cette manière je vais vous donner quelques exemples non exhaustifs des possibilités qui vous sont offertes de manger un en-cas le soir devant votre télé ou en lisant un bon livre sur votre terrasse ou dans votre fauteuil.

Les salés

Du Humus avec des bâtonnets de carottes et des tranches de radis



De l'avocat en tranche avec du cottage cheese le tout sur une tranche de pain complet



Sandwich de pain complet toasté avec du jambon de dinde

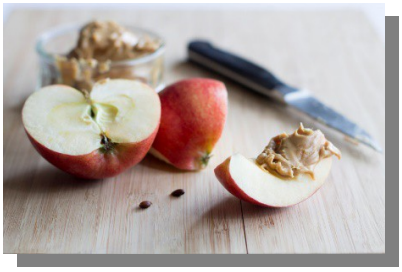


Les sucrés

Yaourt blanc avec des myrtilles



Morceaux de pomme avec du beurre de cacahuète



Certaines études ont démontré que consommer des produits riches en protéines tels que les produits laitiers entre-autre peuvent favoriser la perte de poids.

Consommer des antioxydants également, les fruits et notamment les myrtilles favorise le brulage des graisses.

Voilà, je pense que cela pourra vous aider à passer vos fringales du soir, je reste à votre disposition pour toutes questions y relatives.