## PLAN POUR LUTTER CONTRE LE CRAVING ALIMENTAIRE ET REDUIRE LA PRISE DE POIDS A L’ARRET DU TABAC

**La liste des aliments à éviter ou à limiter dans mon alimentation et ceux à privilégier**

|  |  |
| --- | --- |
| Les aliments à éviter/limiter dans mon alimentation… | A remplacer par d’autres… |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| Ex : Thé noir, café | Thé vert, tisanes |

**La liste de mes trucs et astuces**

Notez ici vos trucs et astuces personnels .…………………………………………………… .……………………………………………………………………………………………….. ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Des idées de repas/menus :**

Petit déjeuner

Notez ici vos idées de petit déjeuner .…………………………………………………… .……………………………………………………………………………………………….. ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Déjeuner

Notez ici vos idées de déjeuner …..………..…………………………………………………… .…………………………………….…………………………………………………………….. ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Dîner

Notez ici vos idées de dîner …..………..…………………………………………………… .…………………………………….…………………………………………………………….. ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Les infos/conseils importants à retenir :**

Notez ici les infos et conseils importants à retenir …………………………………………… .……………………………………………………………………………………………….. ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Les nutriments, B-A BA de l’alimentation**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Éléments nutritionnels** | **Effets** | **Aliments les plus riches** | **Sans oublier…** |
| **Protéines** | Satiété, synthèse dopamine pour stimuler l’énergie | Viandes, poissons, œufs | Graines (chias, sésame, courge, tournesol…), oléagineux (noix, amandes, pistaches…), légumes secs (lentilles, pois, haricots blancs et rouges…) |
| **Fibres** | Satiété, rassasiement, régulateur du transit, d’un bon microbiote dont on sait qu’il interagit positivement sur le cerveau | Fruits et légumes, produits céréaliers complets (riz, pâtes, pain, etc.) |
| **Probiotiques** | Favorisent un bon microbiote et donc agit positivement sur le cerveau | Yaourts au bifidus, kéfirs de lait ou de fruits, kombuchas, pickles de légumes ou fruits (produits fermentés…) |  |
| **Calcium** | Favorise une bonne digestion et réduit le cholestérol | Produits laitiers (yaourts, fromages, laits…), légumes verts (choux…), fruits (kiwis…) | Graines, oléagineux, légumes secs |
| **Magnésium** | Régulateur du système nerveux, réduction du stress | Produits céréaliers complets, chocolat noir, fruits secs (figues, dattes, abricots…) |
| **Omega 3** | Lien microbiote-cerveau | Poissons gras (thon, saumon, sardine, maquereau…), huiles végétales (colza, lin, noix…) | Graines, oléagineux |
| **Tryptophanes** | Acides aminés favorisant la synthèse de la mélatonine et sérotonine (sommeil, bien-être…) | Banane, lait, viandes blanches, œufs | Oléagineux, légumes secs |
| **Vitamine C\*** | Réduction du stress, nervosité, élimination des toxines | Fruits (agrumes, kiwis, fruits rouges, fraises, cassis…) et légumes (poivrons, brocolis, choux…) |  |

\*Les besoins en vitamine C sont plus importants pour les fumeurs (150 mg contre 110 mg pour les non-fumeurs – l’écart est équivalent à une orange)