

CES ALIMENTS FAUX AMIS

Ne nous laissons plus avoir

Les produits allégés :

Oui certains sont encore plus dangereux pour ta ligne que les produits normaux.

Sans gluten :

ne signifie pas sans sucre.

Muesli :

riche en fibre et .. en calories.

Les pâtes :

C'est surtout l'accompagnement choisit le problème mais préfère les pâtes complètes.

Les noix :

Moi aussi je pensais que ça pouvait remplacer mes gâteaux
NON !
Ils sont riche en gras.

Le pain blanc :

Calorique gonfle le ventre.
Préfère le pain complet.

Certains fruits exotiques :

Très sucré et riches en calories.

Chewing-gum :

Nope ce n'est pas un coupe faim, au contraire cela ouvre l'appétit et gonfle le ventre.

Maïs :

Glucides donc en conserve ou nature :
Ne pas en abuser !

Les fruits secs :

Concentrés en sucre pas plus de 3, 4 fois par jour.

Les compotes :

Les industrielles contiennent plus de sucres que de fruits : fais-les toi-même si possible.

Les légumes surgelées :

Remplis de sodium pour la conservation.

Granola :

Fruits secs + céréales
Apparence : healthy
Réalité :
riche en sucre

Germe de blé :

100g = 380 calories

Avocat :

1 = 170 calories

Les galettes de riz soufflé :

Le même apport calorique que le pain blanc.

Chocolat blanc :

Le plus riche de tous oui oui.
Préfère le chocolat noir.

Les boissons lights :

OUI !

Je me tue à le dire mais
OUI !

Les produits chimiques utilisés entretiennent l'addiction au sucre !

Les barres de céréales :

Pendant longtemps je pensais que ça serait un parfait substitut à mon grignotage : erreur

Certaines compositions sont plus mauvaises que les gâteaux basiques.

Certaines salades au restaurant :

- les sauces,
- la préparation,
- les huiles
font de ces salades un bol de calorie.