

# J'évite les petits creux dans la journée : les bons conseils

**MAISON DE SANTE DE DAMVILLERS**





Adresse du site : [www.docvadis.fr/maison-de-sante-de-damvillers](http://www.docvadis.fr/maison-de-sante-de-damvillers)



Validé par  
le Comité Scientifique Endocrinologie

**Il est normal d'avoir faim à distance des repas : ce sont « les petits creux ». Ils peuvent être ressentis quand vos repas sont trop espacés, ou non pris, ou si vous avez une satiété naturelle diminuée. Pour les éviter, et ne pas grignoter, il est important d'avoir une alimentation équilibrée et régulière. Voici quelques conseils simples à suivre.**

## 6 bons conseils pour éviter les petits creux

	Je mange un bon petit déjeuner équilibré : des céréales ou du pain, avec du beurre ou de la confiture, un laitage et un fruit ou le jus d'un fruit.
	Je mange un vrai repas le midi et le soir dans une ambiance détendue, de préférence à heure fixe. J'équilibre mes repas en associant entrée, plat et produits laitiers.
	Je prends un goûter ou une collation équilibrée, si nécessaire. Par exemple : un thé, un café ou une boisson simple avec une pomme ou un yaourt et un biscuit.
	Je mange lentement en mastiquant.

5

Je pratique une activité régulière, même le jardinage compte !

6

J'évite les aliments gras salés (cacahuètes,...) et les boissons light.