

# Suggestions de petits en-cas pour les personnes qui arrêtent de fumer

---

## Préparez-vous une panoplie d'en-cas pour la journée

Chaque matin, rassemblez tous vos en-cas du jour dans un sachet à avoir constamment sous la main ou à mettre dans le frigo. Veillez à ne pas dépasser le nombre d'en-cas qui se trouvent dans ce sachet. Mais s'il vous en reste encore le soir, n'hésitez pas à les terminer.

Idéalement, il s'agira de:

- 2 à 3 portions de fruits: tous les fruits sont permis et une portion équivaut au volume d'une pomme;
- crudités à volonté;
- potage allégé, c'est-à-dire que les légumes n'ont pas mijoté dans le beurre (le potage se composera donc d'eau, de légumes, de bouillon dégraissé et d'aromates) – également à volonté;
- un petit extra de 150 kcal maximum...

## Que représentent 150 kcal?

### *Snacks sucrés*

- Biscuit aux céréales complètes
- Barre de céréales petit-déjeuner
- 2 petites tranches de pain d'épices
- 1 petit pot de pudding ou de riz au lait à base de lait demi-écrémé (125g)
- Une banane, une pomme, une poire, etc. ... saupoudrées de noisettes concassées et de quelques raisins secs, à chauffer ensuite au four à micro-ondes ou au four traditionnel
- Une tartine de fromage blanc maigre avec des morceaux de banane, de la compote de rhubarbe sans sucre ou des fraises
- Yogourt ou fromage blanc maigre avec des morceaux de fruits
- Un morceau de fruit supplémentaire
- Fraises ou compote de rhubarbe sans sucre avec éventuellement un édulcorant artificiel
- Une poignée de fruits secs comme des abricots, des figues, des dattes, etc.
- Une poignée de muesli ou de céréales complètes, avec ou sans lait écrémé
- Un verre de jus de fruits pressés

### *Snacks salés*

- Toast aux champignons cuits sans matière grasse; assaisonnez à l'aide de citron, poivre, persil, etc.
- Une tartine de fromage blanc maigre avec des radis et de la ciboulette
- Des crudités à grignoter sur le pouce : bouquets de chou-fleur, radis, bâtons de poivron, tomates cerises, bâtons de concombre, carottes, etc.
- Salade de crudités avec un filet de vinaigrette allégée
- Jus de légumes, comme par exemple un jus de tomates
- Crackers aux céréales
- Galettes de riz
- Une poignée de noix
- 100 g d'olives (non marinées à l'huile)

### *Snacks moins équilibrés*

- 35 g de biscuit, massepain, nougat ou cake
- 25 g de chocolat
- 2 boules de crème glacée ou une boule dans un cornet ou une boule avec de la crème chantilly
- 100 g de charcuterie allégée ou 50 g de charcuterie classique
- 60 g de blocs de fromage allégé / maigre ou 40 g de fromage classique
- 1 petit sachet de chips