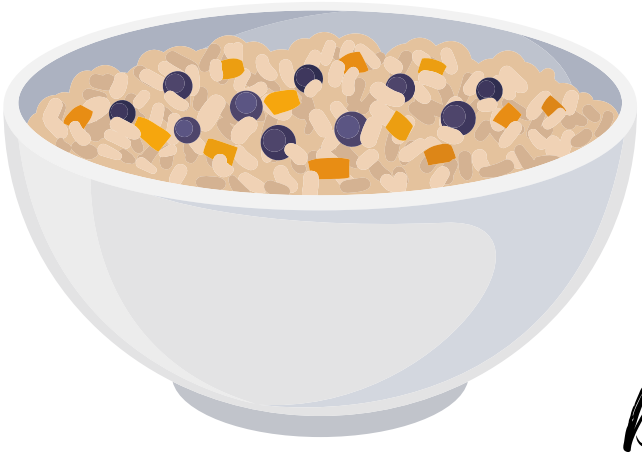
Je fais mon *Muesli* maison

Des flocons de...

Blé*
Maïs*
Avoine*
Quinoa
Epeautre
Sarrasin
...
* Les moins onéreux

Des fruits secs...

Raisins secs*
Abricots secs*
Pommes séchées*
Noix de coco
Cranberries
...
* Les moins onéreux



Des oléagineux...

Cacahuètes
Pistaches
Amandes
Noix
Noisettes
Noix de cajou
...
* Non salés

Des graines de...

Sésame*
Tournesol*
Pavot
Courge
Chia
...
* Les moins onéreux

Des pépites

de chocolat

Des épices...

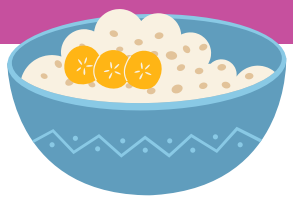
Cannelle en poudre
Vanille en poudre

CENTRE DE LUTTE CONTRE LE CANCER LEON BERARD

Service diététique
Département Prévention Cancer et Environnement
04.26.55.67.38

Info nutrition

VS



Céréales industrielles de petit déjeuner

Rassasiant :

- **Index glycémique élevé dû au procédé de fabrication** : les céréales "soufflées" ou "éclatées" sont fabriquées sous haute température et haute pression ce qui aboutit à une modification de l'amidon et donc à la hausse de l'index glycémique. ***C'est ce qui explique que ces céréales sont peu rassasiantes***.

- Souvent riche en **sucres raffinés ajoutés et en graisses ajoutées** : ce sont des produits moins onéreux pour les industriels.

Muesli sans sucres ajoutés

Rassasiant :

- les flocons d'avoine qui composent en majorité les recettes sont des **sources de fibres et de protéines végétales** ce qui donne au muesli un effet satiétogène.
- **Source d'acides gras insaturés essentiels** grâce aux oléagineux et aux graines.
- **Plus riche en vitamines et minéraux** : la teneur est variable en fonction des ingrédients qui composent la recette : les fruits secs, les oléagineux, le chocolat noir, les graines...

Exemple pratique : Avec un bol à 8h

Ma glycémie augmente rapidement et haut, je suis en forme.

Il est 10h, j'ai une fringale, j'ai faim et j'ai envie de sucré (lié à une redescente brutale de ma glycémie).

Ma glycémie augmente progressivement, je suis en forme.

Il est 11h30-12h, ma faim arrive progressivement, je commence à avoir envie de manger, ma glycémie redescend progressivement.