



Accros aux chips : mes alternatives santé

Les chips sont addictives en raison de leur croquant et de leur goût salé. Mais elles sont très nocives pour la santé ! Elles contiennent jusqu'à 150 calories pour 100g, 35 g de lipides et c'est une explosion de sel. En fonction de ce que vous aimez dans les chips, choisissez de meilleures options.

Les points clés à retenir :

#1 LES ALTERNATIVES CROQUANTES

Si c'est le croquant des chips qui vous attire, testez les alternatives suivantes : edamame, bâtons de légumes, pop-corn peu salé, graines (noix, pécan...) ou encore crackers aux graines.

#2 FAIRE SES PROPRES CHIPS

Vous pouvez aussi faire vos propres chips à partir de différents légumes : kale, panais, patate douce ou carottes. Il suffit de les découper à la mandoline, de les saler et d'ajouter une cuiller à soupe d'huile avant de les cuire 15 min. à 200 °C.

#3 TESTEZ DE NOUVELLES SAVEUR

Il ne s'agit pas de s'interdire complètement le plaisir de la chips, ce qui serait contre-productif. Cherchez des substituts meilleurs pour la santé, et autorisez-vous à craquer de temps à autre pour de vraies chips. Dans ce cas, privilégiez des marques avec une faible teneur en graisse et en sodium.



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour bien planifier mon année ?

.....
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....
.....



MES NOTES :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....
.....

