Le pain peut-il nous aider à perdre du poids sans régime ?

La plupart du temps le pain est considéré comme aliment qui fait grossir. Certes commencé à l'excès il ne va pas vous permettre de maigrir. Mais il reste **un allié pour perdre du poids sans régime** .A condition de bien savoir l'utiliser.

Combien consommer de pain par jour?

Attention le pain est un aliment que nous aimons beaucoup surtout pour finir nos assiettes. Saucer notre assiette fait partie de ces habitudes délicieuses mais dangereuses pour notre consommation de pain.

Pensez à équilibrer votre consommation de pain. Il n'est pas obligatoire à tous les repas. Une demi-baguette par jour semble être une bonne mesure.

Comment choisir son pain pour perdre du poids sans régime ?

Les pains industriels sont souvent chargés en additifs divers pour permettre une conservation plus importante. Alors choisissez des pains simples et attention aux pains spéciaux (pain au sésame, aux noix). Même s'ils sont bons pour notre santé ils sont plus riches en calories et en lipides.

Evitez également les pains briochés ou viennois plus riches également en lipides.

Préférez le pain complet au pain blanc qui possède un indice glycémique important.

Le pain peut donc être un allié minceur dans le cadre d'une alimentation équilibrée .De par sa composition il nous apporte des nutriments nécessaires au bon fonctionnement de notre corps mais il ne faut pas tomber dans l'excès .De la modération toujours de la modération sans privation.

Je Mange,
Je Mincis
Retrouvez votre poids de forme sans peser les aliments ni compter les calories