



Défi 30 jours avec moins de sucre

Un peu de sucre de temps en temps peut être un vrai régal ! Mais les boissons sucrées, les collations et les desserts ont tendance à être pauvres en nutriments et riches en calories. Tout cela peut vraiment s'accumuler. Alors comblons votre envie de sucre avec de meilleures options pour vous, qui alimentent votre corps de manière naturelle.

Lorsque vous êtes prêt à commencer votre défi, votre mission est simple : choisissez une option à faible teneur en sucre chaque jour pendant 30 jours consécutifs. Vous pouvez remplacer une friandise sucrée par une alternative moins sucrée, ou vous pouvez simplement choisir des aliments et des boissons sans sucre ajouté tout au long de la journée. Ce n'est pas grave si vous manquez un jour ici et là, faites simplement de votre mieux pour essayer cette nouvelle habitude.

Préparez-vous pour une douce expérience !



Cochez tous les jours où vous avez choisi une option alimentaire ou une boisson à faible teneur en sucre.

Cliquez sur les cases à gauche de chaque jour ou imprimez ceci et remplissez-les à la main.



1

Commençons par le bon bout ! Voici une délicieuse liste **de collations sucrées sans sucre ajouté**. Essayez l'une d'entre elles dès aujourd'hui et faites des réserves pour les 30 prochains jours.



2

Vous savez donc que vous devriez consommer moins de sucre transformé. Mais savez-vous pourquoi ? Voici **comment la réduction du sucre aide votre corps**. Laissez-vous motiver par ces informations et optez dès aujourd'hui pour une alimentation moins sucrée.



3

Il nous arrive parfois d'avoir recours à des collations sucrées même lorsque nous n'avons pas faim. Nous nous tournons souvent vers les friandises lorsque nous nous ennuyons, nous sommes en colère, nous nous sentons seuls, nous sommes fatigués ou même lorsque nous sommes très heureux. Voici un guide utile pour vous aider **à évaluer votre faim** afin que vous puissiez décider consciemment quand manger et pourquoi.



4

Les plans d'alimentation saine prévoient des gâteries de temps en temps ! L'essentiel est de savourer vos desserts et vos friandises afin d'avoir plus de plaisir avec moins de nourriture. Apprenez **à prendre votre part de gâteau et à perdre aussi du poids**.



5

Comment savoir quels types de repas doivent être des friandises occasionnelles ? Ce guide peut vous aider à clarifier les différences entre les aliments à consommer **« toujours », « parfois » et « occasionnellement »**.



6

Comment savoir quels aliments contiennent du sucre ajouté ? Utilisez **ce guide** pour vous aider à devenir un détective du sucre.

Défi 30 jours avec moins de sucre



7



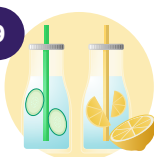
Offrez-vous un délicieux **chocolat chaud**. Cette recette contient moins de sucre, mais autant de saveur que votre préférée.

8



Saviez-vous qu'il peut y avoir autant de sucre dans une grande boisson énergisante que dans sept beignets ? Voici quelques conseils pour **déterminer la quantité de sucre contenue dans vos boissons**.

9



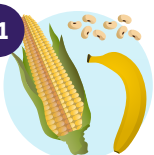
Hier, vous avez appris à repérer les boissons qui contiennent le plus de sucre. Aujourd'hui, découvrez les **alternatives aux boissons sucrées**.

10



Que vous ayez envie de quelque chose de salé ou de sucré, satisfaites votre envie de grignoter avec l'une de ces **savoureuses options de collations**.

11



Vous savez peut-être que le sucre est un glucide. Mais vous ne savez peut-être pas qu'il existe des glucides plus sains qui donnent à votre corps un meilleur carburant ! Voici un résumé pour vous aider à **comprendre les glucides**.

12



Manger en pleine conscience, c'est manger avec intention. Connectez-vous au moment présent et essayez notre **activité d'alimentation en pleine conscience** avec votre prochaine collation ou repas à faible teneur en sucre dès aujourd'hui.

13



Les édulcorants artificiels peuvent être une excellente alternative au sucre raffiné. Essayez-en un dans votre café, dans vos pâtisseries ou pour tout autre usage que vous feriez du sucre ordinaire.

14



Pancakes avec sirop. Rouleaux à la cannelle glacés. Beignets glacés. Céréales sucrées. Il est facile d'absorber une grande quantité de sucre avant même que la journée ne commence ! Voici **quelques idées de déjeuners plus nutritifs** pour bien commencer la journée et vous donner une énergie durable.

15



Lorsque vous avez envie d'une friandise sucrée, faites un choix conscient. Vous pouvez la manger ou non. L'essentiel est de rester aux commandes au lieu de laisser votre envie décider pour vous. Voici une pratique utile pour **surmonter l'envie** de manger.

Défi 30 jours avec moins de sucre



16



Bravo ! Vous avez déjà parcouru la moitié du défi. Qu'est-ce qui fonctionne jusqu'à présent ? Notez les tactiques ci-dessus qui ont le mieux fonctionné pour vous pour réduire le sucre. Gardez cette liste à portée de main pour vous aider à vous rappeler comment rester sur la bonne voie pour le reste du défi.

17



Les aliments hautement transformés sont généralement ceux qui contiennent le plus de sucre. En revanche, les aliments complets contiennent des nutriments que notre corps peut utiliser. Voici un guide **pour repérer la différence**.

18



Avez-vous déjà mangé plus que prévu ? Vous n'êtes pas seul. Voici comment vous pouvez **gérer les déclencheurs pour éviter de trop manger**, en particulier lorsqu'il s'agit d'aliments sucrés et de friandises.

19



Vous pouvez économiser beaucoup de calories **en choisissant des boissons meilleures pour vous**. Essayez l'une de ces boissons rafraîchissantes à faible teneur en sucre dès aujourd'hui !

20



Vous avez envie de chocolat pour votre plaisir sucré ? Vous êtes en bonne compagnie. Découvrez pourquoi **le chocolat noir** est le meilleur choix de chocolat.

21



Pour les personnes diabétiques, le sucre peut être un véritable casse-tête. Voici quelques conseils utiles sur comment les personnes diabétiques peuvent **gérer l'hyperglycémie** lorsqu'elle survient.

22



Même pour les personnes qui ne souffrent pas de diabète, limiter sa consommation de sucre est un excellent moyen de prévenir le diabète. Lisez notre article intitulé Les faits sur le prédiabète pour en savoir plus.

23



Mélangez les saveurs avec une combinaison sucrée et épicée. Essayez de saupoudrer du piment ou de l'assaisonnement au citron vert mexicain sur vos fruits frais préférés. Les morceaux d'ananas, les cubes de melon, les tranches de pomme et la mangue fraîche sont tous délicieux avec un peu de piquant !

24



Votre collation préférée est-elle une friandise sucrée transformée déguisée ? Découvrez-le grâce à ce rapide aperçu de quelques **aliments transformés cachés**.

Défi 30 jours avec moins de sucre



25



Vous trouvez que vous mangez plus d'aliments transformés que vous ne le souhaiteriez ? Voici quelques **versions moins transformées** et plus appétissantes de gâteries transformées classiques.

26



La boisson parfaite après le souper est quelque chose de sucré et de sain, qui vous prépare à aller au lit. Profitez de ces **deux recettes de boissons chaudes** pour mieux dormir.

27



Amateurs de chocolat : il y a de l'espoir ! Voici **quatre succulents desserts au chocolats** pour satisfaire votre envie, avec moins de sucre que les versions achetées en magasin !

28



Une bière, un verre de vin ou un cocktail peuvent être très agréables. Gardez toutefois à l'esprit que certains types d'alcool ou de mélanges contiennent souvent beaucoup de sucre. En essayant de limiter le sucre, **consultez cet article** pour trouver des options à faible teneur en sucre.

29



Vous avez presque terminé le défi ! Terminez en beauté en choisissant votre option préférée à faible teneur en sucre que vous avez essayée au cours de ce défi. Profitez-en !

30



Félicitations, vous avez relevé le défi ! Notez toutes les différentes tactiques ci-dessus qui ont fonctionné pour vous. Continuez à pratiquer ces tactiques pour pouvoir éviter le sucre tout en profitant d'aliments et de boissons délicieux et plus sains.