

Figure 1

Les raisins secs contribuent à une consommation considérablement plus faible de calories, par rapport aux autres collations

Raisins frais : 56 % plus de calories consommées qu'avec les raisins secs
Croustilles : 70 % plus de calories consommées qu'avec les raisins secs
Biscuits aux brisures de chocolat : 108 % plus de calories consommées qu'avec les raisins secs

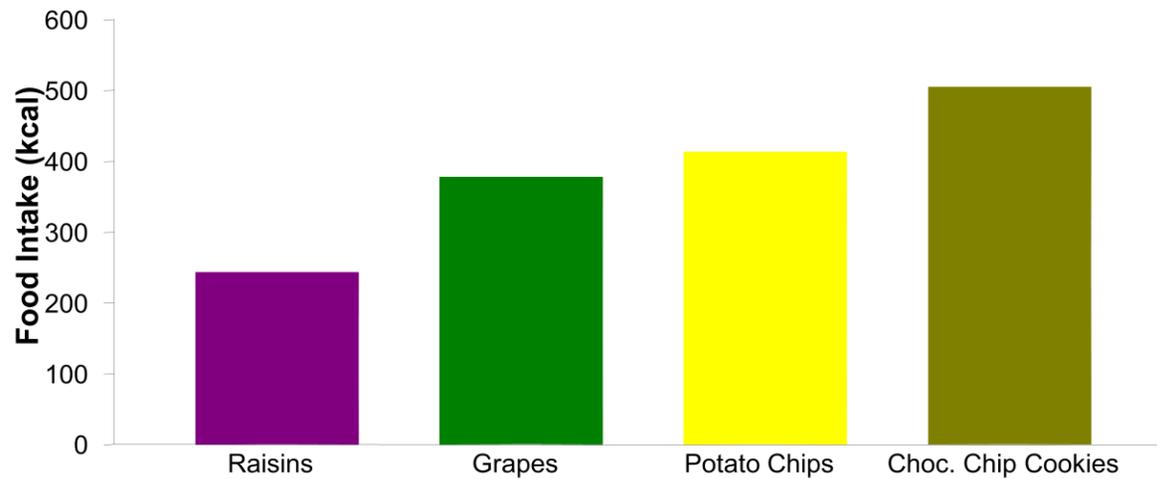


Figure 2

En comparaison avec d'autres collations populaires, le désir de manger, avec le temps, est plus faible après avoir consommé des raisins secs

