

Anne Dufour
et Carole Garnier

MES PETITES RECETTES

magiques

BRÛLE- GRAISSES



100 recettes express et savoureuses

POUR DÉSTOCKER

POCHE
L E D U C . S

MES PETITES RECETTES

magiques

BRÛLE- GRAISSES

Fini les régimes déséquilibrés ! Grâce aux recettes brûle-graisses, on perd du poids sans se priver et on évite de reprendre tous ses kilos (voire plus) en un rien de temps ! Il suffit de choisir les bons aliments et de respecter quelques principes.

Au programme :

- ✓ **Le b.a.-ba de la cuisine brûle-graisses** : plus de protéines, de fibres solubles, de bons gras, moins de sucre...
- ✓ **Les 40 aliments magiques brûle-graisses** : aubergine, cabillaud, champignons, cacao, poivron, pomme, quinoa, thon...
- ✓ **15 jours de menus brûle-graisses** du petit déjeuner au dîner.
- ✓ **100 recettes simples et délicieuses** : Soupe détox au poulet et au citron, Mille-feuille de concombre au saumon fumé, Poulet rôti à l'ail et au citron, Verrines façon cheesecake, Green limonade...

*Des recettes minceur, faciles pour déstocker,
stabiliser la glycémie et relancer son métabolisme*

Anne Dufour, journaliste indépendante, est l'auteur de nombreux ouvrages dont *Mes petites recettes magiques smoothies minceur et jus détox* ou *Konjac antikilos*.

Carole Garnier est journaliste à *Top Santé*. Elle est aussi l'auteur de nombreux livres à succès aux éditions Leduc.s dont *Mes petites recettes magiques sans gluten (et sans lactose)*.

ISBN : 979-10-285-0495-3



6 euros
Prix TTC France

POCHE

L E D U C . S

design : Laurence Maillet
photo : © Catherine Madani
RAYON : CUISINE, SANTÉ

DÉCOUVREZ LES AUTRES OUVRAGES
D'ANNE DUFOUR ET CAROLE GARNIER
PARUS AUX ÉDITIONS LEDUC.S :

- Le régime Viking, le nouveau passeport antioxydant*, 2017.
Mes petites recettes magiques antifringales et antikilos, 2017.
Mon week-end végétarien, 2017.
Le Régime Mind, avec Raphaël Gruman, 2017.
Konjac antikilos, 2016.
Régime express IG minceur, 2016.
Programmes santé D.A.S.H. en 7 jours, avec Raphaël Gruman, 2016.
Régime express IG brûle-graisses, 2016.
D.A.S.H., le meilleur régime du monde, avec Raphaël Gruman, 2016.
Mes petits desserts magiques antidiabète, 2015.
Mes petites recettes magiques hyperprotéinées, 2015.
Ma bible brûle-graisses, 2015.
Mes petites recettes magiques anticholestérol, 2013.
Le grand livre du régime Okinawa, 2013.
Mes petites recettes magiques aux protéines végétales, 2011.
Mes petites recettes magiques antidiabète, 2011.
Mes petites recettes magiques à l'agar-agar, 2010.
Agar-agar, la nouvelle arme antikilos, 2007.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions
29, boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0495-3
ISSN : 2427-7150

Anne Dufour Carole Garnier

MES PETITES RECETTES

magiques

BRÛLE- GRAISSES

POCHE

L E D U C . S

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
LA CUISINE BRÛLE-GRAISSES	11
MES PETITES RECETTES MAGIQUES BRÛLE-GRAISSES	49
TABLE DES MATIÈRES	165



INTRODUCTION

Manger brûle-graisses, c'est bon pour qui ? Pour vous ! Si...
Vous souhaitez perdre quelques rondeurs localisées : ventre, fesses, cuisses, hanches...

Vous devez perdre plus de 10 kg. Vous êtes suivi pour cela par un médecin et/ou un diététicien, mais vous ne savez pas comment mettre en pratique les conseils nutritionnels une fois à la maison.

Vous voulez garder la ligne, donc ne pas grossir, malgré des journées stressantes et sédentaires.

Vous voulez arrêter de fumer mais vous craignez de grossir.

Vous prenez du poids alors que vous avez l'impression de manger comme il faut.

Vous vous privez de dessert parce que vous croyez qu'ils font grossir. (La plupart, oui, mais pas les nôtres !)

Vous aimeriez boire autre chose que de l'eau (c'est fade) et du soda (ça fait grossir), mais quoi ?

Vous ne pouvez pas manger correctement le midi pour une raison ou une autre, alors vous souhaitez être vigilant au petit déjeuner et au dîner.

Vous vous préparez des lunch box pour le déjeuner mais vous ne savez pas trop quoi mettre dedans pour à la fois bien manger, rester vigilant l'après-midi et perdre quelques kilos d'ici quelques semaines.

Vous voulez faire des économies en ne mangeant pas au restaurant ou à la cantine le midi, mais sans pour autant avaler n'importe quoi.

Vous avez à la maison un enfant ou un adolescent en surpoids et vous voulez éviter que cela s'aggrave, sans le mettre « au régime ».

Vous faites du sport et vous devez avoir la pêche sans subir de longues digestions.

Vous travaillez en horaires décalés, ou de nuit, et cela perturbe votre métabolisme (= vous grossissez).

Vous êtes jeune maman et souhaitez perdre au plus vite les bourrelets « gagnés » pendant votre grossesse.

Vous avez un solide appétit et/ou vous grignotez.

Vous voulez augmenter vos apports en protéines car vous savez que c'est important, mais vous ne savez pas comment équilibrer vos menus autour de cette idée.

Vous êtes diabétique et vous devez manger IG* bas (toutes nos recettes le sont !).

Vous souffrez de troubles métaboliques, comme trop de cholestérol ou de triglycérides, ou encore une glycémie perturbée.

Vous désirez tout simplement manger sain, varié, équilibré, sans passer trop de temps en cuisine. Nos recettes brûle-graisses répondent à chacun de ces points, sans exception !

Pour conclure : ce livre de recettes brûle-graisses peut parfaitement devenir votre compagnon au quotidien. Emportez-le pour faire vos courses afin de ne pas mettre n'importe quel aliment dans vos placards, réfrigérateur et congélateur. Ce n'est pas un livre de *régime* puisque vous pouvez manger brûle-graisses toute l'année, c'est même conseillé ! Et ce, que vous soyez au régime... ou non !

* Index glycémique.

Si vous souhaitez accélérer votre perte de poids en mettant en place un « programme brûle-graisses », c'est facile : misez sur les recettes « super-brûle-graisses » pendant 1 semaine, puis passez aux « brûle-graisses » pour stabiliser pendant 2 semaines. Recommencez l'alternance « super-brûle-graisses puis brûle-graisses » jusqu'à aboutir au poids souhaité. N'oubliez pas que dans ce cadre, une augmentation de l'activité physique et, bien souvent, une refonte générale de l'hygiène de vie (plus de sommeil, moins de stress...) sont également indispensables pour atteindre votre objectif.

LA CUISINE BRÛLE-GRAISSES

La cuisine brûle-graisses est facile à mettre en œuvre et ne nécessite aucun appareil particulier. En revanche, il est indispensable d'avoir des placards et un réfrigérateur/congélateur remplis de bons aliments brûle-graisses... et surtout qu'on n'y trouve rien qui entrave le processus d'élimination des calories.

LES 5 GRANDES RÈGLES BRÛLE-GRAISSES

Vous le savez, si vous mangez plus que vous ne dépensez de calories, vous grossissez. Voilà pour la base. Mais bien sûr, les choses sont plus complexes que cela et nombre d'entre vous avez probablement essayé divers régimes sans résultat ou, pire, avec pour résultat quelques kilos

supplémentaires. Car il ne suffit pas de manger moins pour brûler ses graisses. Ce qu'il faut comprendre c'est cela : lorsque vous mangez trop de graisses, elles vont directement se stocker sous forme de... graisses. Mais lorsque vous mangez trop de glucides (sucreries, pain, pâtes, riz...), le corps n'en stocke qu'une petite partie sous forme de sucre (glycogène) ; tout ce qui vient en plus est transformé en... graisses, et rejoint donc les autres graisses dans vos cellules graisseuses.

1. MANGEZ + DE PROTÉINES, - DE SUCRES ET DE GRAISSES : LA BASE DE VOS REPAS BRÛLE-GRAISSES

Les protéines sont « brûle-graisses ». Le sucre et les graisses sont « stocke-graisses ». C'est la base ! Donc, augmentez un peu vos apports en protéines et privilégiez ces dernières pour vos encas et collations. Que ce soit pour la ligne ou la santé, il est préférable de consommer un peu plus de protéines, mais un peu moins de graisses et de sucre.

Un repas brûle-graisses (même le petit déjeuner) ne s'envisage pas sans protéines. Celles-ci peuvent être d'origine animale (viande, jambon, poisson, coquillages, crustacés, œuf...) : ce sont les plus « efficaces ». Elles peuvent aussi être d'origine végétale (lentilles, céréales complètes, soja, noix...) : naturellement accompagnées de glucides (sucres) et/ou de lipides (graisses), elles s'avèrent un petit peu moins brûle-graisses... mais leurs bénéfiques santé compensent cette faiblesse. Aussi, ne soyez pas extrémiste :

apportées en quantité adéquate, certaines graisses aident à perdre du poids car elles améliorent les échanges entre les cellules et favorisent l'équilibre hormonal. Ce phénomène est très connu pour les amandes et les noix par exemple : certes elles sont caloriques, certes elles sont grasses, mais en consommer un petit peu chaque jour aide à brûler les graisses, bien mieux que de ne pas en manger du tout ! De la même façon, certains sucres naturels, comme ceux présents dans les fruits, sont indispensables, eux aussi, au travail minceur de l'organisme. Ainsi, le sucre déclenche la sécrétion d'insuline, une hormone qui va le faire pénétrer dans les cellules... mais qui fera également pénétrer les protéines. Super-brûle-graisses !

Vous le voyez, tous ces nutriments fonctionnent « main dans la main ». Ne réduisez pas les quantités de graisses ou de sucre (déjà très faibles) dans nos recettes avec l'espoir de « brûler plus vite », ça ne marchera pas.

REMARQUES :

- *Manger plus de protéines et moins de graisses et de sucre fait automatiquement maigrir et calme l'appétit. Pour obtenir rapidement des résultats brûle-graisses, piochez, pendant la première semaine, vos recettes magiques parmi celles qualifiées de « super-brûle-graisses ».*
- *Pendant cette semaine super-brûle-graisses, évitez le sucre sous toutes ses formes, pendant ET entre les repas. À table, forcez sur tous les légumes verts mais évitez les céréales, les pâtes, les pommes de terre, le riz, le maïs, le pain, les céréales du petit déjeuner, et même les*

végétaux naturellement sucrés – les fruits, les carottes, les betteraves, les patates douces.

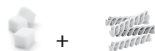
- *Les protéines ne sont jamais stockées sous forme de graisses.* Elles sont transformées en muscles, à condition de bouger.
- *Si vous faites du sport, consommez un peu de protéines juste avant, et juste après,* pour fabriquer encore plus de muscles et brûler encore plus de graisses. Ce peut être du jambon, un œuf dur, du fromage blanc...

2. MANGEZ VOS SUCRES AU BON MOMENT

Voici deux équations à intégrer une fois pour toutes :

① Sucres simples + sucres complexes = catastrophe stocke-graisses.

Exemple :



② Mais sucres complexes + protéines au bon moment = bon matériau pour construire du muscle.

Exemple :



REMARQUES :

- *À partir de la deuxième semaine, alternez en piochant parfois parmi les recettes « super-brûle-graisses », parfois parmi les autres, très très magiques aussi car elles renferment des sucres de bonne qualité qui vont vous aider à « faire du muscle ».*
- *Faire du muscle, c'est important :* le muscle est le consommateur numéro 1 de calories : il brûle les graisses comme une cheminée. Plus vous avez de muscles, plus vous brûlez de graisses, même pendant votre sommeil.

3. NE MANGEZ SURTOUT PAS MOINS !

Manger brûle-graisses, ce n'est pas manger hypocalorique. C'est se concentrer sur les aliments et les nutriments qui aident le corps à brûler les graisses stockées dans vos cellules graisseuses. Il ne s'agit pas de se priver et de manger peu, mais de mieux choisir ses aliments de manière à, au contraire, en manger davantage !

N'oubliez pas que moins on mange, moins notre métabolisme brûle de calories. Autrement dit, plus vous vous serrez la ceinture, moins votre perte de poids sera efficace.

REMARQUES :

- *Il est bien évident que si vous mangez trop à chaque repas, notamment des portions trop importantes, ou que vous grignotez dans la journée, il faudra manger moins. C'est-à-dire qu'il faudra manger « normalement » en fait : nos recettes sont là pour ça. Mais même alors, vous ne vous priverez pas et n'aurez pas faim car nos aliments sont choisis pour combler les besoins de l'organisme et tous les appétits.*
- *Cette logique du « plus, c'est mieux que moins » se retrouve à chaque niveau : par exemple, des céréales complètes sont davantage brûle-graisses que des céréales raffinées car elles renferment plus de minéraux et de composants brûle-graisses, éliminés lors du raffinage. Même l'eau est un partenaire brûle-graisses plus « efficace » avec ses minéraux que sans !*

4. RESPECTEZ LES INTERDITS

Pour brûler les graisses, il y a peu d'aliments interdits, parce que :

- Il s'agit d'apporter à l'organisme toute la palette de nutriments dont il a besoin pour rester en bonne santé. C'est la priorité.
- Ce n'est pas en se privant que l'on obtient un quelconque résultat minceur.
- En revanche, certains aliments véritables aberrations nutritionnelles, font tout pour entraver le processus brûle-graisses. Soit ils favorisent le stockage des graisses, soit ils ouvrent (ou décuplent) l'appétit, soit ils provoquent des fringales, soit ils ralentissent le métabolisme... Il serait donc illogique de continuer à les consommer.

Les « super-interdits »

- ☹ Les sodas et toutes les boissons sucrées (colas, boissons énergisantes...).
- ☹ Les sauces en général, la mayonnaise (et ses dérivés) en particulier.
- ☹ Les viennoiseries : croissant, croissant aux amandes, pain au chocolat.
- ☹ Les aliments panés : nuggets, poissons panés...
- ☹ Les saucisses, le saucisson.
- ☹ Les frites, toutes les fritures.
- ☹ Les beignets, donuts.
- ☹ Les barres chocolatées.
- ☹ Le tarama.

- ☹ La crème brûlée, le brownie, le cookie.
- ☹ La quiche.
- ☹ La crème glacée, surtout avec des toppings.

REMARQUES :

- *Vous le constatez, les pires aliments stocke-graisses sont des aliments hyperindustrialisés. Aucun ne pousse tel quel dans la nature ! C'est une bonne boussole : d'une manière générale, ce qui est simple et naturel, comme du poisson, de la viande, des légumes verts, est compatible avec votre objectif brûle-graisses. Ce qui est travaillé, déjà préparé par les industriels, ce qu'il n'y a plus qu'à réchauffer, est « stocke-graisses ».*
- *À table, buvez de l'eau, rien d'autre. Et pas de l'eau aromatisée, juste de l'eau, point.*

5. CONTRÔLEZ VOS PORTIONS

Si vous avez du mal à maîtriser vos portions, pendant quelque temps, notez ce que vous mangez sur un journal dédié, jour après jour. Soyez précis, notamment en termes de quantité. Ce n'est pas « chips », mais « 10 chips » ou « 3 poignées de chips » ou « 1 bol de chips » que vous devez noter. Montrez-le à un nutritionniste et discutez-en avec lui. Souvent, nous avons tendance à minimiser les portions de ce que l'on consomme, surtout pour les aliments « stocke-graisses ».

REMARQUES :

- *Mangez dans des petites assiettes, des petits bols.* Plus le récipient est grand, plus on cherche à le remplir, donc plus on mange.
- *Concentrez-vous sur ce que vous avalez.* Ne regardez pas la télévision ou votre écran d'ordinateur pendant votre repas, sinon vous risquez d'ingurgiter des bouchées sans même vous en rendre compte.
- *Ne mettez en pas en bouche d'énormes morceaux.* Coupez tout en petit, le plus petit possible.
- *Mâchez, mâchez, mâchez.* Plus on mâche, moins on consomme de calories, et mieux on digère.
- *Ne vous réservez pas machinalement.* Vous avez eu votre part, normalement, ça suffit. Tout ce que vous consommez « en plus », c'est de l'extra, que vous stockerez. Sauf si vous faites du sport « en plus » !

BOOSTEZ VOTRE MÉTABOLISME

C'est lui qui « brûle » les calories (les graisses, donc) pour les transformer en énergie. L'une des façons les plus simples d'augmenter son métabolisme, c'est de baisser la température de la pièce où l'on vit. En effet, un des gros postes énergétiques du corps est le maintien de sa température corporelle à 37 °C. Plus il fait chaud, moins il doit fournir d'efforts pour y parvenir. Vous savez qu'une longue promenade en hiver dans le froid, « ça creuse ». À l'intérieur, réglez le thermostat à 15 °C/17 °C dans la maison/la voiture/le bureau. Le but n'est pas d'attraper froid mais d'obliger le corps à brûler un petit peu plus de calories chaque minute, chaque heure, pour rester à 37 °C. En plus, vous allez faire des économies !

À SAVOIR

- *L'activité physique quotidienne* est le moyen le plus simple et le plus sûr de brûler des graisses et d'affiner sa silhouette.
- *Certains aliments, notamment ceux riches en protéines, stimulent le métabolisme.* Nous les privilégions tous dans nos recettes magiques brûle-graisses.
- *Pour maintenir une pièce relativement fraîche, l'idéal est de l'aérer, tout simplement.* En plus, vous éliminerez ainsi des composants polluants présents dans l'air confiné – libérés par nos cosmétiques, parfums, ordinateurs et imprimantes... – fortement soupçonnés de favoriser la prise de poids en grippant notre équilibre hormonal.
- *Il va sans dire que vous ne devez pas compenser cette très relative exposition au froid par des repas plus caloriques, sinon le bénéfice brûle-graisses s'annule.*

LES 40 MEILLEURS ALIMENTS MAGIQUES BRÛLE-GRAISSES

Certains aliments possèdent des qualités brûle-graisses plus marquées que d'autres. Si vous les appréciez, convoquez-les le plus régulièrement possible à votre table.

AIL : LA PETITE GOUSSE DÉTOX

INDICE BRÛLE-GRAISSES : ★ À ★★



Vous n'arrivez pas à perdre du poids malgré vos efforts ? Peut-être avez-vous besoin d'une petite détox, car votre foie n'arrive plus à « nettoyer » et à éliminer. L'ail permet ainsi de donner du goût à un plat sans y ajouter de sel (qui ouvre l'appétit, favorise la rétention d'eau et la

prise de poids). En outre il fournit à votre foie des outils détox précieux, comme la méthionine. Cet acide aminé soufré aide à éliminer les graisses et à soulager les cellules hépatiques.

AMANDE & NOIX : DU GRAS VENTRE PLAT !



INDICE BRÛLE-GRAISSES : ★

Oui, les amandes renferment des graisses. Cependant, ce sont de bonnes graisses, les mêmes que celles de l'huile d'olive. En outre, ces merveilleux fruits oléagineux apportent aussi une quantité étonnante de fibres, de calcium et de magnésium. Trois éléments précieux pour perdre du poids. À condition de choisir vos amandes nature et non grillées, salées ou, pire, enrobées de praliné, de sucre ou de chocolat ! Grosso modo, même chose pour les noix, même si leurs graisses diffèrent un peu (elles contiennent davantage d'oméga 3). Attention : il n'est pas question d'en avaler des bols entiers, goulûment. Achetez-les encore munies de leur jolie robe et cassez-les tranquillement, au casse-noix, vous en mangerez moins et elles seront tellement meilleures et tellement moins salées !

AUBERGINE : LE BALAYEUR DE GRAISSES



INDICE BRÛLE-GRAISSES : ★★

Très riche en fibres solubles, notamment en pectine, l'aubergine crée dans l'appareil digestif une sorte de filet qui emprisonne une partie des graisses absorbées au cours du même repas... et les élimine naturellement. Du balai !

BLANC DE POULET : CHICKEN LIGHT

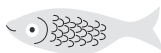
INDICE BRÛLE-GRAISSES : ★★★

Très riche en protéines et presque dénué de gras, le blanc de poulet est LA viande « brûle-graisses » modèle, comme toutes les autres viandes maigres (dinde, veau...). Le poulet est particulièrement intéressant aussi pour sa très haute teneur en vitamine B3 (deuxième source juste après le foie de veau), anticholestérol par excellence. Un brûle-graisses d'un autre genre ! Attention à la cuisse, plus grasse, et à la peau, carrément à éviter.

BŒUF (RUMSTECK/FAUX-FILET/VIANDE DES GRISONS) : L'EFFET BŒUF

INDICE BRÛLE-GRAISSES : ★★★

De la protéine brûle-graisses premium, ça, Madame. Observez-moi cette viande bien rouge, non striée de graisse, aussi maigre que brûle-graisses ! Je vous en remets une tranche ? En revanche, l'entrecôte, la côte de bœuf XXL et le cheeseburger n'ont rien à faire dans votre assiette, ni la sauce au roquefort dont vous envisagiez de napper votre rumsteck. Sur un plan brûle-graisses la viande des Grisons est nettement préférable au jambon cru, bien plus gras.

CABILLAUD : LE POISSON TAILLE FINE

INDICE BRÛLE-GRAISSES : ★★★

Sa chair est très, très maigre, c'est le poisson le moins gras. Ses protéines suscitent spécialement l'intérêt des

chercheurs, car elles facilitent la combustion du sucre, contrairement à d'autres protéines animales testées (bœuf, porc, œufs, volaille, produits laitiers). En plus, le cabillaud renferme de l'iode, oligoélément stimulant la glande thyroïde, chef d'orchestre de notre silhouette.

CACAO : LA PETITE DOUCEUR QUI BOOSTE LE MÉTABOLISME



INDICE BRÛLE-GRAISSES : ★

Le cacao est très maigre (= peu gras) mais ultra-riche en polyphénols, des antioxydants de premier ordre. Ces derniers, des flavonoïdes (catéchines), améliorent le métabolisme du sucre, c'est-à-dire aident le corps à brûler ce dernier et non à le stocker sous forme de graisses. Par ailleurs, la teneur en fibres du cacao est étonnante : 20 à 30 g/100 g, c'est énorme ! En comparaison, le pain complet n'en apporte « que » 9 g/100 g.

CAFÉ : LE BEST OF CAFÉINE



INDICE BRÛLE-GRAISSES : ★★

Le café tout simple est un aller simple pour booster le métabolisme et brûler les graisses pendant plusieurs dizaines de minutes. Sans sucre ni lait, merci (et sans petit spéculoos ou autre biscuit gourmand non plus !). Attention cependant, la caféine devient vite un faux ami. Selon la sensibilité de chacun à la caféine, dès la deuxième tasse, elle peut énerver jusqu'à empêcher de dormir, ce

qui n'est bon ni pour le bien-être ni pour la silhouette puisqu'un mauvais sommeil favorise la prise de poids.

CANNELLE : LE BÂTON ANTIFRINGALES



INDICE BRÛLE-GRAISSES : ★★

Sa teneur en fibres est réellement déconcertante, puisque cette mythique épice est constituée pour plus de moitié de fibres solubles, expertes pour caler et gonfler dans l'estomac. 1 cuillère à café, soit 2 g de cannelle, en apporte près de 1,3 g, un score loin d'être négligeable. Pour donner un ordre d'idée, 100 g de brocoli n'apportent « que » 2 g de fibres ! Mais sa botte secrète, c'est le HCMP, un flavonoïde extraordinaire, ami de la ligne et de la santé. Le HCMP prête main-forte à notre insuline pour faire pénétrer le sucre sanguin dans nos cellules. En français, cela signifie que la cannelle est antifringales et fortement recommandée en cas d'hypoglycémie et même de diabète. Prenez l'habitude d'en mettre une pincée partout !

CAROTTE : LA RÂPÉE COUPE-FAIM



INDICE BRÛLE-GRAISSES : ★★

Les fibres de la carotte, très douces, sont des pectines. Elles rééquilibrent le transit intestinal et possèdent un formidable effet coupe-faim. Carottes râpées, cuites, en rondelles, en tout ce que vous voulez, ce sera toujours une bonne idée. Évitez-la simplement en première semaine brûle-graisses : elle renferme un peu trop de glucides pour cette période starter.



CÉLERI : L'EMPÊCHEUR DE TOURNER EN STOCK

INDICE BRÛLE-GRAISSES : ★★

Rave ou en branche, le céleri se distingue par sa haute teneur en fibres. Il remplit l'estomac et coupe la faim sans apport calorique ou presque. Il renferme de la vitamine C et de la vitamine B6, certes en petite quantité, mais aux qualités intéressantes puisque ces dames favorisent la production de noradrénaline, un neurotransmetteur aidant à limiter la mise en réserve des graisses. Prudence cependant. D'une part oubliez la version « rémoulade », c'est-à-dire à la mayonnaise. 100 g = 30 g de graisse (soit 277 calories), pas moins ! Alors qu'au naturel c'est l'un des légumes les moins énergétiques : 18 minuscules calories pour 100 g. D'autre part, le céleri est contre-indiqué aux personnes qui doivent manger « sans sel » en raison de sa teneur relativement forte en sodium : elle peut atteindre 100 mg aux 100 g, alors qu'elle ne dépasse pas 5 à 10 mg dans la plupart des autres légumes frais.

CHAMPIGNON SHIITAKÉ : MISTER B5



INDICE BRÛLE-GRAISSES : ★★

La meilleure source de vitamine B5, spécialiste brûle-graisses et connue pour réduire aussi les graisses du sang (triglycérides, cholestérol). 10 champignons de type shiitaké en apportent 8 mg ! La deuxième meilleure source, c'est le foie (voir p. 28).

CHOUX : LES EXPERTS EN VITAMINE C



INDICE BRÛLE-GRAISSES : ★★★

Une teneur étonnante en vitamine C – « coupe-faim » et génératrice d'énergie – encore correcte même après cuisson. Deux fois plus que l'orange ! Saviez-vous que lorsque l'on manquait de vitamine C, le stress facilitait la prise de poids ? Dans la famille « choux », le brocoli possède un « + » : son acide alphasalicylique, un antioxydant majeur, aide en plus à brûler le sucre plutôt que de le stocker !

CITRON : PROFILER DE GRAISSES



INDICE BRÛLE-GRAISSES : ★★★

Les fruits acides comme le citron tempèrent la glycémie (taux de sucre sanguin), donc offrent une garantie contre le stockage des graisses. Ce petit exploit est obtenu par simple biais mécanique puisque le citron ralentit la digestion, freinant du même coup les sucres. Quelques cuillères à café de jus de citron peuvent ainsi réduire jusqu'à 30 % le taux de sucre sanguin après un repas. Or, trop de sucre dans le sang = stockage assuré dans les capitons !

Par ailleurs, certes le citron est acide en bouche, puisque son pH est le plus faible de tous les fruits, mais c'est aussi... l'un des moins acidifiants de tous. Il est recommandé d'en consommer un petit peu à chaque repas, pour garder un équilibre acido-basique physiologique, à condition que vous digérez bien les agrumes.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Mes petites recettes magiques brûle-graisses
Anne Dufour et Carole Garnier



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S