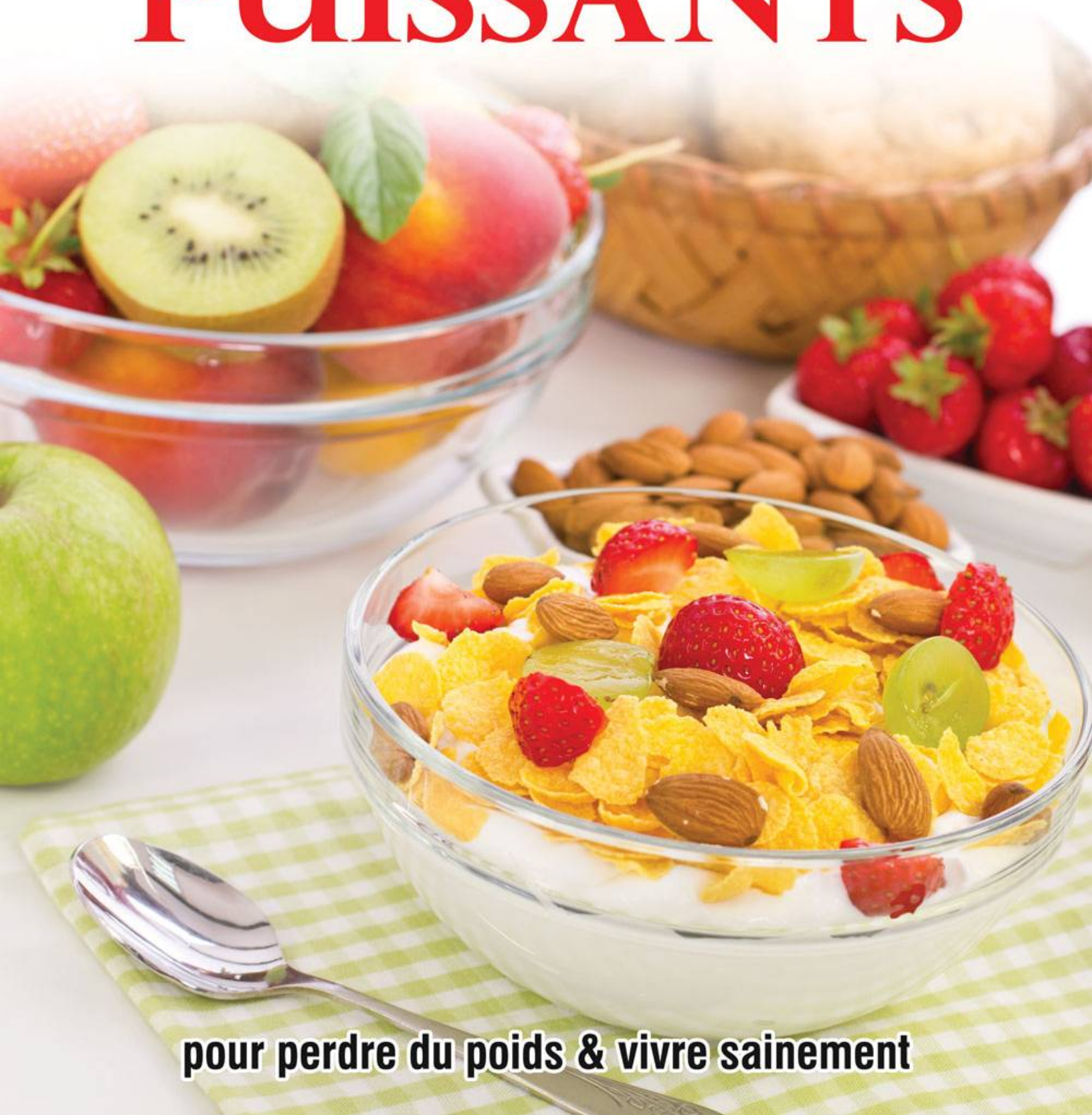


36 ALIMENTS PUISSANTS



pour perdre du poids & vivre sainement

Copyright © FatLostShortcuts.com protégé par la loi des droits d'auteurs « US Copyright Act » de 1976 et toutes autres lois internationales, fédérales, étatiques et locales en vigueur, avec TOUS droits réservés. Aucune partie de ce document ne peut être copiée ou modifiée sous aucun format, vendue ou utilisée d'une autre manière que celle qui est décrite dans ce Programme, quelles que soient les circonstances, sans l'autorisation expresse de l'auteur.

CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ ET MODALITÉS D'UTILISATION L'auteur et l'éditeur ne font aucune déclaration ou ne donnent aucune garantie quant à l'exactitude, l'applicabilité, l'adéquation ou l'exhaustivité des contenus de ce Programme. Les informations contenues dans ce Programme sont strictement données à des fins éducatives. En conséquence, si vous souhaitez appliquer des idées contenues dans ce Programme, vous assumez l'entière responsabilité de vos actions. L'auteur et l'éditeur déclinent toute garantie (expresse ou implicite) quant à la valeur marchande, l'adéquation pour quelque usage que ce soit. L'auteur et l'éditeur ne pourront en aucun cas être tenus responsables de tout dommage direct, indirect, punitif, spécial, accidentel ou d'autres dommages consécutifs survenant directement ou indirectement suite à l'utilisation de ces documents, qui sont fournis « en l'état » et sans garanties. L'auteur et l'éditeur ne garantissent pas la performance, l'efficacité ou l'applicabilité des sites listés ou dont les liens sont fournis dans ce Programme. Tous les liens sont uniquement donnés à titre d'information et leur contenu, leur exactitude ou toute autre finalité implicite ou explicite ne sont pas garantis.

SOMMAIRE

Les principes fondamentaux de la fonte de graisse.....	04
Les aliments brûleurs de graisse.....	07
Les aliments puissants.....	13

Les principes fondamentaux de la fonte de graisse

Être en surpoids ne signifie pas que vous êtes une mauvaise personne. Vous êtes simplement en surpoids. Mais il est important de perdre ces kilos en trop afin d'avoir une meilleure apparence, de vous sentir en meilleure santé et de développer un sentiment de fierté et d'estime de soi. Après avoir perdu de la graisse, vous devrez maintenir votre poids.

Dans cette brochure, vous allez découvrir comment perdre 3,5 à 4 kg par mois – une perte sûre et saine d'environ 1 kg par semaine – sans souffrance. Vous ressentirez de la satisfaction et serez plus énergique que dans le passé sans avoir la sensation de vous priver.

La plupart des gens accumulent ces kilos en trop à cause d'une mauvaise alimentation. Changer ces mauvaises habitudes alimentaires est la clé d'une réussite sur le long-terme. La connaissance – associée aux bons aliments – est essentielle.

Quand les Hommes vivaient dans des grottes, ils n'avaient aucune connaissance sur la conservation et le stockage des aliments. Ils dépensaient toute leur énergie et tout leur temps éveillé à chasser et à chercher de la nourriture. Quand ils en avaient, ils l'engloutissaient rapidement. Au lieu de stocker la nourriture dans des garde-manger et des placards, ils stockaient de l'énergie dans leurs corps sous la forme de graisse à brûler pendant les périodes où il n'y avait peu ou rien à manger.

Chaque année, il était absolument vital pour eux de se constituer une bonne couche de graisse pendant les mois chauds du printemps et de l'été. C'était le seul moyen de garantir leur survie pendant les durs et rudes mois d'hiver.

Et comme les femmes donnaient naissance aux plus jeunes, elles avaient besoin de plus d'énergie pour se maintenir elles-mêmes ainsi que leurs bébés et cela signifie qu'elles étaient généralement plus lourdes.

Bien que nous ne vivions plus dans des grottes, nous avons hérité et maintenu ce mécanisme fondamental de stockage des graisses issu de nos ancêtres chasseurs et cueilleurs.

Nous naissons tous avec une certaine quantité de cellules de graisses. Le nombre de cellules de graisses que vous possédez dépend de la génétique. Si vous avez

beaucoup de cellules de graisse, peut être que vos ancêtres étaient les membres les plus gros de la tribu, ce qui était une chance car ils avaient les plus grandes probabilités de survie.

Vous ne pourrez jamais vous débarrasser des cellules de graisse, mais – malheureusement – vous pouvez en rajouter.

En fonction de ce que vous mangez, votre corps va fabriquer de nouvelles cellules de graisse. Et comme celles avec lesquelles vous êtes né, elles ne s'en iront jamais.

Cela ne veut pas dire que nous sommes condamnés à être gros après avoir pris des kilos en trop. Il est possible de rétrécir les cellules de graisse. C'est ce qu'il se passe quand vous perdez du poids. Vous brûlez la graisse stockée dans ces grosses cellules de graisse. Imaginez-les comme des ballons. Brûler la graisse qui se trouve à l'intérieur produit le même effet que de faire sortir l'air d'un ballon.

Un bon programme de perte de poids nécessite une certaine restriction alimentaire – une consommation calorique inférieure. Vous brûlez la graisse en mangeant moins de graisse et en devenant plus actif.

Afin de garantir une réussite à vie du contrôle de votre poids, vous devez changer le type d'aliments que vous mangez afin d'ingérer moins de graisses et d'obtenir tout de même les vitamines, les minéraux, les oligo-éléments, les protéines, les graisses et les glucides dont votre corps a besoin pour être en bonne santé.

Les régimes extrêmement pauvres en calories pourraient vous aider à perdre rapidement des kilos, mais sur le long terme ils aboutiront sur un échec.

Cela est dû au fait que les humains sont génétiquement protégés contre la famine. Pendant les pénuries alimentaires, nos corps ralentissent leur métabolisme et brûlent moins d'énergie pour assurer notre survie.

Une partie de notre cerveau, appelée l'hypothalamus, nous maintient à un poids régulier en créant un « point déterminé ». C'est le poids qui nous permet d'être à l'aise. L'hypothalamus détermine ce point en fonction du niveau de consommation auquel il est habitué. Il cherche à maintenir un poids constant, même si ce point dépasse le niveau où il devrait être.

Lorsque l'on réduit drastiquement notre consommation alimentaire, le cerveau pense que le corps est affamé et afin de préserver sa vie, il va ralentir le

métabolisme. Très vite, la perte des kilos s'arrête. En conséquence, la faim et l'inconfort augmentent et on mange plus. C'est alors que le régime échoue.

Comment peut-on compenser ce ralentissement du métabolisme ? La réponse est que vous devez changer la composition nutritionnelle des aliments que vous mangez. Vous devez diminuer le total de calories – c'est absolument fondamental pour perdre du poids. Et surtout, vous devez réduire le pourcentage du total de calories provenant de graisses.

C'est comme cela que vous éviterez une panique due à la privation dans votre système. En même temps que vous réduisez la quantité de graisses dans votre nourriture, remplacez-la avec des aliments d'origine végétale faibles en calories et riches en nutriments. Votre cerveau sera ainsi convaincu que votre corps obtient tous ses besoins nutritionnels.

En fait, vous pourrez manger plus et ressentirez une plus grande satisfaction, tout en consommant moins de calories et de graisses.

Les aliments d'origine végétale se décomposent lentement dans votre estomac, vous vous sentirez donc rassasié plus longtemps et ils sont riches en vitamines, en minéraux, en oligo-éléments, en glucides et en protéines pour l'énergie et le développement musculaire. Cela permet à votre corps de brûler les surplus de graisse qu'il a en réserve.

Les aliments brûleurs de graisse

Il a été prouvé scientifiquement que chacun des aliments suivants favorise la perte de poids. Ces aliments vont plus loin que le simple fait de ne pas ajouter de graisses dans votre système – ils possèdent des propriétés spéciales qui revigorent votre système et aident votre corps à faire fondre ces kilos néfastes pour la santé. Ces incroyables aliments peuvent supprimer vos envies de malbouffe et maintenir le bon fonctionnement de votre corps avec du carburant propre et de l'énergie productive.

Vous pouvez inclure ces aliments dans n'importe quel programme de régime raisonnable. Ils apportent à votre corps un élan métabolique supplémentaire dont il a besoin pour éliminer rapidement des kilos.

Un programme de régime raisonnable ne demande pas moins de 1200 calories par jour. Mais le Dr. Charles Klein recommande d'en consommer plus que ça, si vous voulez bien le croire – 1500 à 1800 calories par jour. Il dit que vous perdrez quand même du poids efficacement à ce niveau de consommation sans mettre en danger votre santé.

La faim est mieux satisfaite lorsque l'estomac est rempli. À quantités égales, les aliments listés ci-dessous y parviennent mieux que les autres. Et ils sont en même temps riches en nutriments et possèdent des talents spéciaux pour faire fondre la graisse.

Les pommes

Ces merveilles de la nature méritent leur réputation selon laquelle manger une pomme par jour éloignerait le médecin. Et en plus, il semblerait qu'elles puissent vous aider à faire fondre la graisse.



Tout d'abord, elles élèvent votre glycémie (taux de sucre) de manière sûre et douce et la maintiennent à un niveau élevé pendant plus longtemps que la plupart des aliments. Selon les chercheurs, l'effet pratique est que votre sensation de satisfaction durera plus longtemps.

Ensuite, c'est l'une des sources les plus riches en fibres solubles que l'on trouve au supermarché. Ce type de fibre vous permet d'éviter la sensation de faim en vous

protégeant des oscillations et des chutes de votre glycémie, dit le Dr. James Anderson de l'école de médecine de l'Université du Kentucky.

Une pomme de taille moyenne apporte seulement 81 calories et ne contient pas de sodium, pas de graisses saturées ou de cholestérol. Vous profiterez également de ses bienfaits supplémentaires pour la santé, qui sont de faire diminuer le niveau de cholestérol déjà présent dans votre sang et de faire baisser votre pression sanguine.

Le pain aux grains complets

Pas la peine de redouter le pain. C'est le beurre, la margarine ou les fromages crémeux que vous mettez dessus qui font grossir, pas le pain en lui-même. Nous le dirons aussi souvent que nécessaire – le gras fait grossir. Si vous n'y croyez pas, réfléchissez à ça – un gramme de glucide contient quatre calories, un gramme de protéine en contient quatre, un gramme de graisse en contient neuf. Alors lequel fait réellement grossir ?

Le pain, une source naturelle de fibres et de glucides complexes, est acceptable lors d'un régime. Le scientifique norvégien, Dr. Bjarne Jacobsen a découvert que les personnes mangeant moins de deux tranches de pain par jour pesaient environ 4 kg de moins que les personnes mangeant plein de pain.



Des études de l'Université du Michigan ont démontré que certains pains réduisent en fait l'appétit. Les chercheurs ont comparé du pain blanc et du pain foncé riche en fibres et ont découvert que les étudiants qui mangeaient 12 tranches par jour du pain foncé et riche en fibres étaient moins exposés à la faim au quotidien et avaient perdu deux kilos en deux mois. Les autres, qui avaient mangé du pain blanc, avaient plus faim, mangeaient plus d'aliments engraisants et n'avaient pas perdu de poids pendant la même période.

La clé du succès est donc de manger des pains foncés et riches en fibre, comme les pains au seigle, à la farine complète, aux graines mélangées, à l'avoine et autres. Une tranche moyenne de pain aux grains complets contient uniquement 60 à 70 calories et une teneur élevée en glucides complexes – le meilleur carburant régulier que vous pouvez donner à votre corps.

Le café

La modération est primordiale ici. Nous avons tous entendu parler des dangers potentiels de la caféine – comprenant l'anxiété et l'insomnie – donc pas d'excès.

La caféine du café peut accélérer le métabolisme. Dans les cercles de la nutrition, elle est considérée comme un amplificateur de métabolisme, selon le Dr. Judith Stern de l'Université de Californie à Davis.

C'est logique, étant donné que la caféine est un stimulant. Les études montrent qu'elle peut aider à brûler plus de calories qu'à la normale, peut-être jusqu'à 10 pourcent en plus. Mais afin de préserver votre santé, il est préférable de vous limiter à une tasse dans la matinée et une dans l'après-midi. Ajoutez uniquement du lait écrémé et essayez de le boire sans sucre – de nombreuses personnes apprennent à l'apprécier comme ça.

Les pamplemousses

Il y a de bonnes raisons pour que cet aliment de régime traditionnel soit un élément régulier de votre alimentation. Il aide à dissoudre les graisses et le cholestérol, selon le Dr. James Cerda de l'Université de Floride. Un pamplemousse de taille moyenne contient 74 calories, apporte un impressionnant total de 15 grammes de pectine (la fibre spéciale associée à la diminution du cholestérol et des graisses), est riche en vitamine C et en potassium et ne contient ni graisses ni sodium.

Le pamplemousse est riche en acide galacturonique, ce qui renforce son efficacité pour lutter contre la graisse et le cholestérol. Ses bienfaits supplémentaires sont de lutter contre l'artériosclérose (le durcissement des artères) et le développement de maladies cardiaques. Essayez de le saupoudrer de cannelle à la place du sucre pour diminuer un peu son acidité.

La moutarde

Essayez la variété piquante et épicée que l'on trouve dans les magasins de produits asiatiques, les magasins spécialisés et les épiceries exotiques. Le Dr. Jaya Henry de l'Institut Polytechnique d'Oxford en Angleterre a découvert que la quantité de moutarde piquante généralement utilisée dans les recettes mexicaines, indiennes et asiatiques, environ une cuillère à café, accélérerait temporairement le métabolisme, tout comme le font la caféine et les médicaments à base d'éphédrine.

« Mais la moutarde est naturelle et sans danger » dit Henry. « On peut l'utiliser tous les jours et ça marche vraiment. J'ai été choqué de découvrir qu'elle pouvait entraîner une accélération du métabolisme allant jusqu'à 20 à 25 pourcent pendant

plusieurs heures. » Cela peut amener le corps à brûler 45 calories supplémentaires pour chaque 700 calories consommées, dit le Dr. Henry.

Les piments

Les piments chiliforts rentrent dans la même catégorie que la moutarde forte, dit Henry. Il les a étudiés dans les mêmes circonstances que la moutarde et ils fonctionnent aussi bien. Seulement trois grammes de piments chili ont été ajoutés dans un repas comprenant un total de 766 calories. Les propriétés activatrices de métabolisme du piment ont fonctionné à merveille, produisant ce que Henry appelle un effet thermique provoqué par l'alimentation. Il n'en faut que très peu pour provoquer cet effet. La plupart des recettes de salsa nécessitent quatre à huit piments chilis – ce n'est pas beaucoup.



Les piments sont étonnement riches en vitamine A et C, regorgent de calcium, de phosphore, de fer et de magnésium et sont riches en fibres, ils ne contiennent pas de graisses, ont une faible teneur en sodium et ne contiennent que 24 calories par tasse.

Les pommes de terre

C'est une blague, n'est-ce pas ? Faux. Les pommes de terre ont développé la même réputation « d'engraisseurs » que le pain et c'est injustifié. Le Dr. John McDougal, directeur de la clinique de médecine nutritionnelle de l'hôpital de Saint Helena à Deer Park en Californie, dit qu'« un aliment excellent pour réussir à perdre du poids rapidement est la pomme de terre, avec 0,6 calories par gramme ou environ 85 calories par pomme de terre ». Riches en fibres et en potassium, elles font baisser le cholestérol et nous protègent des AVC et des maladies cardiaques.

La préparation est les garnitures sont primordiales. Évitez le beurre, le lait et la crème fraîche, ou vous gâcherez tout. Optez plutôt pour du yaourt.

Le riz

Un programme entier de perte de poids, simplement intitulé le régime à base riz, a été développé par le Dr. William Kempner de l'Université de Duke à Durham, en

Caroline du Nord. Ce régime datant des années 1930, place le riz comme pilier de votre alimentation. Par la suite, on y ajoute graduellement divers fruits et légumes. Produisant des résultats spectaculaires pour la perte de poids et pour la santé, il a été démontré que ce régime faisait reculer et guérissait les affections du foie et les problèmes de pression sanguine élevée.

Une tasse de riz cuit (150 grammes) contient environ 178 calories – approximativement un tiers du nombre de calories que l'on trouve dans une quantité équivalente de bœuf ou de fromage. Et rappelez-vous de ceci, le riz complet est bien meilleur pour vous que le riz blanc.

La soupe

La soupe est bonne pour votre santé ! Peut-être pas les variétés en boîte du supermarché – mais la soupe maison traditionnelle favorise la perte de poids. Une étude du Dr. John Foreyt, du Collège de médecine Baylor situé à Houston dans Texas, a révélé que les personnes au régime qui consommaient un bol de soupe avant le déjeuner et le dîner avaient perdu plus de poids que celles qui n'en consommaient pas. En fait, plus elles mangeaient de la soupe, plus elles perdaient du poids. Et les consommateurs de soupe maintiennent généralement leur perte de poids plus longtemps.

Naturellement, le type de soupe que vous consommez aura un impact différent. Les soupes à la crème ou à base de bœuf ou de porc ne sont pas vos meilleurs alliés. Mais voici une excellente recette :

Hachez trois gros oignons, trois carottes, quatre tiges de céleri, une courgette et une courge jaune. Déposez-les dans une marmite. Ajoutez trois boîtes de tomates concassées, deux cubes de bouillon de poule à faible teneur en sodium et un verre de vin blanc (optionnel). Ajoutez de l'estragon, du basilic, du thym, de l'origan et de l'ail en poudre. Portez à ébullition et laissez mijoter pendant une heure. Équivaut à six portions.

Les épinards

Popeye savait vraiment de quoi il parlait, selon le Dr. Richard Shekelle, un épidémiologiste de l'Université du Texas. Les épinards ont la capacité de réduire le cholestérol, de réenclencher le métabolisme et de faire fondre la graisse. Riche en fer, en bêta-carotène et en vitamines C et E, il vous apporte la plupart des nutriments dont vous avez besoin.

Le tofu

On ne pourra jamais en dire assez sur cet aliment diététique venu d'Asie. Également connu sous le nom de caillé de soja, il n'a pratiquement aucun goût et se marie donc très bien avec n'importe quelle épice ou arôme. Un morceau de 16 cm² contient 86 calories et neuf grammes de protéines. (Les experts suggèrent une consommation d'environ 40 grammes par jour.) Le tofu



contient du calcium et du fer, pratiquement pas de sodium et pas la moindre graisse saturée. Il fait fonctionner votre métabolisme à pleine vitesse et fait également baisser le cholestérol. Il en existe des variétés différentes. Les plus fermes sont idéals pour une cuisson au wok ou à ajouter dans des salades et des sauces, tandis que les variétés plus soyeuses sont idéales écrasées, coupées et ajoutées dans des salades.

Les aliments puissants

Il serait irréaliste d'imaginer que vous pourriez réussir à perdre du poids et apprécier ce que vous mangez en vous contentant d'une simple poignée de nourriture, peu importe que ce soit délicieux, nutritionnel et satisfaisant. Nous allons donc ajouter une liste supplémentaire d'aliments brûleurs de graisses que vous pourrez manger avec les formidables aliments mentionnés dans la section précédente.

Ils produiront des saveurs et des textures différentes à chaque repas et vous apporteront une grande diversité de vitamines, de minéraux, de protéines et d'autres nutriments essentiels.

La plupart ont le croquant et la saveur que l'on souhaite obtenir pour un goûter ou une collation. Si vous êtes comme la plupart d'entre nous, il se pourrait que vous ayez pris l'habitude de grignoter des aliments mauvais pour la santé – une habitude que vous devrez modifier pour vous affiner. La plupart des aliments listés dans cette section pourraient être de bons substituts.

L'orge

Cette graine nourrissante est un sérieux concurrent pour le riz et les pommes de terre. Une tasse d'orge cuite contient 170 calories, des niveaux appréciables de protéines et de fibres et relativement peu de graisses. Les gladiateurs romains mangeaient cette graine régulièrement pour se renforcer et se plaignaient quand ils devaient manger de la viande.

Des études de l'Université du Wisconsin montrent que l'orge réduit efficacement le cholestérol jusqu'à 15 pourcent et possède de puissants agents anti cancérogènes. Des scientifiques israéliens affirment qu'elle remédie mieux à la constipation que les laxatifs – et qu'elle favorise également la perte de poids.

Utilisez-la comme substitut du riz dans des salades, du pilaf ou des farces, ou bien ajoutez-en dans vos soupes et vos ragouts. Vous pouvez aussi en mélanger avec du riz pour obtenir une intéressante texture. Moulue en farine, elle permet de préparer d'excellents pains et muffins.

Les haricots

Les haricots sont l'une des meilleures sources de protéines d'origine végétale. Les pois et les haricots sont collectivement désignés sous l'appellation de légumineuses. Les haricots les plus courants contiennent 215 calories par tasse

après cuisson (les haricots de Lima vont jusqu'à 260). Ce sont les aliments pauvres en graisses les plus protéinés et ils sont riches en potassium mais pauvres en sodium.

Les protéines végétales ne sont pas complètes, ce qui signifie que vous devrez y ajouter quelque chose pour les compléter. Associez les haricots avec une graine complète – riz, orge, blé, maïs – afin d'apporter les acides aminés nécessaires pour former une protéine complète. Vous obtiendrez ainsi la même qualité de protéine que dans la viande avec une fraction de graisses en moins.

Des études menées à l'Université du Kentucky et au Pays-Bas démontrent que manger des haricots régulièrement pouvait faire baisser les niveaux de cholestérol.

Le problème le plus courant avec les haricots est qu'ils peuvent causer des gaz. Voici comment y remédier, d'après le département américain de l'agriculture (USDA) : avant de cuire les haricots, rincez-les pour retirer les particules, mettez-les dans une marmite et recouvrez d'eau bouillante, laissez tremper au moins 4 heures, retirez les haricots qui flottent à la surface et faites cuire les haricots dans de l'eau fraîche.

Les baies

C'est l'aliment parfait pour la perte de poids. Les baies contiennent du sucre naturel (fructose) qui satisfera vos envies de sucreries et suffisamment de fibres, qui vont permettre d'absorber moins de calories. Des chercheurs britanniques ont découvert que la teneur élevée en fibres insolubles des fruits, des légumes et des graines complètes, réduisait suffisamment l'absorption des calories contenues dans les aliments pour favoriser une importante perte de poids sans entraver la nutrition.



Les baies sont riches en potassium et peuvent vous aider à contrôler votre pression sanguine. Une tasse de mûres contient 74 calories, 81 pour les myrtilles, 60 pour les framboises et 45 pour les fraises. Utilisez donc votre imagination et faites-vous plaisir avec les baies de votre choix.

Le brocoli

Le brocoli est le légume préféré des américains selon un sondage récent. Ce n'est pas surprenant. Une tasse de brocoli cuit contient tout juste 44 calories. Il apporte une impressionnante charge nutritionnelle et il est considéré comme le légume

numéro un pour lutter contre le cancer. Il ne contient pas de graisses, pleins de fibres, des composés organiques anti-cancérogènes appelés indoles et carotène, 21 fois l'apport journalier recommandé en vitamine C et en calcium.

Lorsque vous achetez du brocoli, soyez attentif à la couleur. Les petites fleurettes doivent être vert foncé et non jaunies. Les tiges doivent être fermes.

Le sarrasin

Idéal pour les pancakes, les pains, les céréales, les soupes, ou seul dans un repas de graines communément appelé kasha. On compte 155 calories par tasse de sarrasin cuit. Des recherches menées par l'Institut des sciences médicales All India, montrent que les régimes comprenant du sarrasin résultaient sur une excellente régulation de la glycémie, une résistance au diabète et une réduction des taux de cholestérol. Le sarrasin se prépare de la même manière que le riz ou l'orge. Faites bouillir deux à trois tasses d'eau, ajoutez la graine, recouvrez la casserole, baissez le feu et laissez mijoter 20 minutes où jusqu'à évaporation complète de l'eau.

Le chou

Cet incontournable de l'alimentation d'Europe de l'est est vraiment un aliment merveilleux. Il n'y a que 33 calories dans une tasse de chou râpé et il retient tous ses bienfaits nutritionnels, quel que soit le temps de cuisson. Manger du chou cru (18 calories par tasse de chou râpé), en choucroute (27 calories par tasse de chou égoutté) ou en coleslaw (les calories dépendent de la sauce) une seule fois par semaine suffit à protéger du cancer du côlon. Et il est probable que ce soit un aliment favorisant la longévité. Des études menées aux États-Unis, en Grèce et au Japon montrent que les personnes qui en mangent beaucoup sont celles qui présentent le moins de cancer du côlon et les taux de mortalité les plus bas.

Les carottes

Quelle liste d'aliments bons pour votre santé et contre la graisse serait complète sans le favori de Bugs Bunny ? Une carotte de taille moyenne comporte environ 55 calories et une abondance de nutriments. La couleur orange provient de la bêta-carotène, un puissant nutriment anti-cancer (provitamine A).



Hachez-les et mélangez-les dans des pâtes, râpez-le dans du riz ou ajoutez-les dans un sauté de légume. Associez-les avec du panais, des oranges, du raisin, du

jus de citron, des pommes de terre, du brocoli ou de l'agneau pour créer des plats savoureux. Comme épices, utilisez de l'estragon, de l'aneth, de la cannelle ou de la noix de muscade. Ajoutez des carottes finement hachées dans des soupes et des sauces pour spaghetti – elles apportent une douceur naturelle sans ajouter de sucre.

Le poulet

115 g de viande blanche contiennent 245 calories en comparaison avec 285 pour de la viande rouge. C'est une excellente source de protéines, de fer, de niacine et de zinc. Le poulet sans la peau est plus sain, mais la plupart des experts recommandent de la retirer après la cuisson car la peau empêche la viande de sécher pendant la cuisson.

Le maïs

Il s'agit en fait d'une graine – et pas d'un légume – et c'est un autre aliment qui a mauvaise réputation. Beaucoup s'imaginent qu'il n'apporte pas grand-chose en termes de nutrition et ce n'est en fait pas le cas. On compte 178 calories dans une tasse de grains cuits. Le maïs contient de bonnes quantités de fer, de zinc et de potassium, et les chercheurs de l'Université du Nebraska disent qu'il apporte également des protéines de haute qualité.

Les indiens Tarahumara du Mexique mangent du maïs, des haricots et c'est à peu près tout. Le docteur en médecine Virgil Brown de l'école de médecine du Mount Sinai à New York, souligne que les cholestérols élevés et les maladies cardiaques sont pratiquement inexistantes chez eux.

Le cottage cheese

Si nous parlons de perte de poids et d'aliments luttant contre la graisse, nous devons mentionner le cottage cheese.

Pauvre en graisses (2%), le cottage cheese contient 205 calories par tasse et il est admirablement pauvre en graisses, mais il apporte tout de même des quantités intéressantes de calcium et de vitamine B riboflavine. Assaisonnez-le avec des épices comme de l'aneth ou des légumes frais du jardin comme des oignons verts et de la ciboulette pour rehausser sa saveur.

* 'Low-fat (2%) cottage cheese has 205 calories per cup and is admirably low in fat'
I guess that this repetition 'low-fat' and 'low in fat' wasn't intended ?

Pour le rendre plus sucré, ajoutez des raisins ou une pâte à tartiner à base de fruits sans sucres ajoutés. Vous pouvez aussi utiliser du cottage cheese dans des plats, des gâteaux, des garnitures et des sauces dans lesquelles vous auriez normalement utilisé de la crème fraîche ou du fromage crémeux.

Les figues

Les figues, riches en fibres, contiennent peu de calories, avec 37 calories pour une figue moyenne (5,7 cm de diamètre) crue et 48 pour une figue séchée. Une étude récente de l'USDA démontre qu'elles contribuent à la sensation de satiété et permettent d'éviter de trop manger. Les participants se sont même plaints qu'on leur avait demandé de trop manger lorsque leur alimentation contenait plus de figues qu'une alimentation similaire avec le même nombre de calories.



Servez-les avec d'autres fruits et des fromages. Ou préparez des figues pochées dans un jus de fruit et servez-les chaudes ou froides. Vous pouvez les garnir de fromage à pâte molle ou en faire de la purée pour les utiliser dans une pâte à cookies et dans des pâtisseries peu caloriques.

Le poisson

Les bienfaits du poisson pour notre santé sont bien plus grands que ce que les experts avaient imaginé – et ils l'ont toujours considéré comme un aliment sain.

Le nombre de calories dans une portion de 115 g de poisson de haute mer varie de 90 calories pour l'ormeau à 236 pour le hareng. À titre d'exemple, le thon conditionné dans de l'eau en contient 154. Il est difficile de prendre du poids en mangeant des poissons et des fruits de mer.

En 1985 déjà, des articles publiés dans la revue médicale « New England Journal of Medicine » montraient un lien évident entre le fait de manger régulièrement du poisson et des faibles taux de maladies cardiaques. Cela s'explique par le fait que les huiles de poisson fluidifient le sang et réduisent la pression sanguine et le cholestérol.

Le Dr. Joel Kremer du collège médical d'Albany à New York a découvert que prendre des suppléments quotidiens d'huile de poisson soulageait considérablement les inflammations et les raideurs articulaires de l'arthrite rhumatoïde.

Les légumes-feuilles / légumes-racines

On parle ici du chou vert, de l'endive, de la betterave, du chou frisé, de la moutarde, de la bette à carde et des navets. Ils appartiennent tous à la même famille que les épinards, et ce sont des superstars. Même en vous y efforçant d'arrache-pied, vous n'arriverez jamais à faire tenir plus de 50 calories dans une tasse remplie de légumes-feuilles.

Ils sont remplis de fibres, de vitamines A et C et ne contiennent pas de graisses. Vous pouvez les manger en salade, dans des soupes, des ragouts ou n'importe quel plat dans lequel vous auriez normalement utilisé des épinards.

*Greens could have been simply translated as 'légumes-feuilles' but beets wouldn't not fit in this category so I had to add 'légumes-racines'.

Le kiwi

Ce fruit originaire de Nouvelle Zélande est un petit plaisir sucré, avec seulement 46 calories dans un kiwi. Les responsables de la santé publique chinoise vantent les mérites de ce fruit gouteux car il est riche en vitamine C et en potassium. On peut facilement le garder au réfrigérateur pendant un mois. La plupart des gens l'apprécient pelé mais sa peau pelucheuse est également comestible.

Les poireaux

Ces membres de la famille des oignons rassemblent à des échalotes géantes et sont aussi bons pour la santé et savoureux que leur cousins plus connus. Ils ne sont pratiquement pas caloriques avec seulement 32 calories dans une tasse de poireaux cuits.

Vous pouvez faire des poireaux pochés, les faire bouillir, les faire mariner dans une vinaigrette ou les assaisonner avec du fromage Pecorino Romano, de la moutarde fine ou des herbes. Ils font aussi de très bonnes soupes.

La laitue

On imagine souvent que la laitue n'a aucune valeur nutritionnelle, mais c'est très loin d'être le cas. Vous ne pouvez pas la négliger de votre programme de régime, pas

avec 10 calories par tasse de laitue romaine crue. Elle assure un remplissage considérable pour aussi peu de calories. Elle est également remplie de vitamine C. Ne vous contentez pas de la batavia et essayez la feuille de chêne, la romaine et la sucrine ou donnez de la vie à vos salades en faisant des mélanges avec du cresson, de la roquette, du radicchio, du pissenlit du pourpier et même du persil.

Le melon

Et maintenant, le goût et la nutrition réunis ensemble et avec peu de calories ! Une tasse de billes de melon cantaloup contient 62 calories, une tasse de billes de melon casaba contient 44 calories, une tasse de billes de melon miel en contient 62 et une tasse de billes de pastèque, ou melon d'eau, en contient 49. Ils possèdent une des teneurs en fibres les plus élevées parmi tous les aliments et sont délicieux. Ajoutez-y de bonnes quantités de vitamines A et C et un impressionnant total de 547 mg de potassium dans une tasse de cantaloup et vous obtenez un aliment unique pour aider la fonte de graisse.

L'avoine

Une tasse de flocons ou de son d'avoine contient seulement 110 calories. Et l'avoine vous aide à perdre du poids. Les sujets de l'étude sur 12 années du Dr. James Anderson de l'Université du Kentucky avaient perdu 1 kg en deux mois en ajoutant seulement 100 grammes de son d'avoine dans leur alimentation quotidienne et rien de plus. Ne vous attendez pas simplement à ce que l'avoine seule accomplisse des miracles – vous devez manger un régime équilibré pour une bonne santé globale.

Les oignons

Savoureux, aromatiques, peu couteux et pauvres en calories, les oignons méritent une utilisation régulière dans votre alimentation. Une tasse d'oignons crus hachés contient uniquement 60 calories et un oignon cru de taille moyenne (5,5 cm) en contient juste 42.



Ils contrôlent le cholestérol, fluidifient le sang, protègent contre le cholestérol et pourraient avoir une certaine utilité pour contrecarrer les réactions allergiques. Mais surtout, les oignons ont bon goût et ils sont bons pour vous.

Appréciez-les partiellement bouillis, pelés et cuits au four, badigeonnés d'huile d'olive et de jus de citron. Ou encore, sauté dans du vin blanc et du basilic puis étalés sur une pizza. Vous pouvez également les faire griller dans du vinaigre de xérès et les servir sur une purée.

Les pâtes

Les italiens avaient vu juste depuis tout ce temps. Une tasse de pâtes cuites (sans sauce riche) ne contient que 155 calories et correspond à la description du parfait aliment de base, riche en amidon. Une analyse effectuée par l'institut américain de la boulangerie démontre que les pâtes sont riches en six minéraux comprenant le manganèse, le fer, le phosphore, le cuivre, le magnésium et le zinc. Mais assurez-vous de choisir des pâtes au blé complet car elles sont meilleures pour la santé.

Les patates douces

Vous pouvez préparer un repas avec elles sans vous soucier de prendre un gramme – et vous êtes assuré de ne pas sortir de table en ayant faim. Une patate douce contient environ 103 calories. Leur chair de couleur crème orangé est l'une des meilleures sources en vitamine A que vous pouvez consommer.

Vous pouvez les cuire au four ou au micro-onde, ou encore les ajouter dans des ragouts, des soupes et pleins d'autres plats. Relevez-les avec du jus de citron ou avec un bouillon de légumes à la place du beurre.

Les tomates

Une tomate moyenne (6,3 cm) contient seulement 25 calories. Ces merveilles du potager sont pauvres en graisses et en sodium et riches en potassium et en fibres.

Une étude de l'école médicale de Harvard a découvert que les probabilités de mourir d'un cancer étaient plus faibles chez les personnes qui mangeaient des tomates (ou des fraises) chaque semaine.

Et ne négligez pas les tomates concassées pelées, entières ou écrasées en boîtes. Elles sont parfaites en sauce, dans des ragouts et des soupes et elles ont très bon goût en conservant leurs bienfaits nutritionnels et leur statut calorique. Même une sauce basique pour spaghettis est un bon allié pour la fonte de graisse lorsqu'elle est servie sur des pâtes, alors envisagez d'introduire des tomates dans votre alimentation.

La dinde

Soyez reconnaissants envers les colons espagnols pour avoir découvert la dinde qui est ensuite devenu un merveilleux plat de fête.

Une portion de 115 g de dinde rôtie contient 177 calories en comparaison avec 211 pour une viande rouge.

Malheureusement, beaucoup de personnes ne réalisent pas la versatilité et la saveur de la dinde hachée. Tout ce que le bœuf peut faire, la dinde peut en faire autant, du burger traditionnel à la sauce de spaghettiet au pain de viande.

**I replaced 'hamburger' by beef in this sentence: Anything hamburger can do, ground turkey can do at least as well, from conventional burgers to spaghetti sauce to meat loaf.*

Certaines dindes hachées contiennent de la peau ce qui augmente légèrement la teneur en graisses. Si vous voulez une teneur maigre, optez pour des blancs de dinde hachés. Mais comme cela ne contient pas de graisses ajoutées, vous devrez ajouter un ingrédient complémentaire pour que tout se tienne, si vous voulez faire des burgers ou du pain de viande.

115 g de dinde contiennent environ 170 calories et neuf grammes de graisses – environ l'équivalent de ce que vous trouverez dans 2 cuillères à café et demie de beurre ou de margarine. Étonnement, la même quantité de viande de bœuf ordinaire (21 % de gras) contient 298 calories et 23 grammes de graisse.

Il est désormais facile d'acheter de la dinde. Vous n'avez plus besoin de l'acheter en entier, à moins que vous le souhaitiez. Vous trouverez de la dinde hachée fraîche ou surgelée, tout comme les autres morceaux de dinde vendus séparément, à savoir les cuisses, les blancs, les côtelettes et le pilon.

Les yaourts

Un pot de yaourt nature sans matières grasses contient 120 calories et 144 pour un yaourt allégé. Le yaourt vous apporte plein de protéines et comme tout autre produit laitier il est riche en calcium et contient du zinc et de la riboflavine.

Le yaourt est pratique à manger au petit-déjeuner – coupez une banane dedans et ajoutez-y les céréales de votre choix.

Vous pouvez trouver diverses manières de l'utiliser dans d'autres préparations culinaires comme dans des sauces, des soupes, des garnitures, des farces et des pâtes à tartiner. La plupart des rayons d'ustensiles de cuisine vendent des entonnoirs pratiques pour faire des crèmes à base de yaourt.

Vous pouvez remplacer les crèmes riches et le lait entier dans une grande variété de plats pour réduire la graisse et les calories.

Vous pouvez remplacer la moitié ou tous les aliments les plus riches. Soyez créatifs. Par exemple, mélangez du yaourt, de l'ail en poudre, du jus de citron, une pincée de poivre et un soupçon de sauce Worcestershire et utilisez cette préparation sur des pommes de terre au four, au lieu de les submerger de crème fraîche remplie de graisses.



Les supermarchés et les magasins diététiques vendent une grande diversité de yaourts, beaucoup d'entre eux ont des fruits et du sucre ajoutés. Pour contrôler les calories et la teneur en matières grasses, achetez des yaourts naturels sans matières grasses et ajoutez les fruits vous-même. Du beurre de pomme ou des pâtes à tartiner à base de fruits avec peu ou pas de sucres ajoutés, sont une excellente manière de transformer un yaourt nature en un délicieux plaisir sucré.