Top 10 des aliments minceur

Quand on dit aliments minceur cela signifie quoi finalement ? Des aliments minceur feraient maigrir par leur composition ou bien seraient des aliments qui permettraient de ne pas prendre de poids ? En tout état de cause venez découvrir ces 10 aliments minceur, je suis sûr que vous en connaissez déjà beaucoup

1 La pomme

Avec environ 40 calories ce fruit permet non seulement de couper la faim mais aussi elle dissout une partie des lipides permettant ainsi leur élimination. La pectine est plus concentré dans la peau alors éviter d’épluchez la pomme.

2 Le thé vert

Pour les amateurs de tisane, le thé vert assimile grâce à ses tanins les graisses. Bien évidemment évite z de consommer avec du sucre. Bon faut aimer le goût !!!



3 Le son d’avoine

Le son d’avoine permet de couper l’appétit. Il peut s’intégrer dans des salades ou des yaourts. 280 calories pour 100 g

4 L’ananas

Ce fruit brûle les graisses mais permet aussi de faciliter la digestion

5.Le citron

Le citron est vraiment un fruit qui possède d’innombrables vertus que ce soit en termes d’alimentation mais aussi en termes de santé ou de ménage. Avec l’acide citrique qu’il contient il permet de digérer et de dégrader les lipides et les protéines . 25 calories pour 100 g

6 La cannelle

Une épice certes mais qui réussit à réduire le taux de sucre dans le sang .Elle permet également de limiter les envies de grignoter

7 . L’aubergine

Un légume riche en pectine qui absorbe les graisses. Un aliment peu calorique à cuisiner bien sûr sans excès d’huile ou de graisses 35 calories

8 Le concombre le top des aliments minceur

Le champion toutes catégories en terme de calories 10 calories pour 100 g. Pas d’hésitation consommez le en salade, soupe froide.

9 La pastèque

Pratiquement et uniquement composée d’eau, elle présente peu de calories. Elle permet de vous désaltérer 30 calories pour 100 g



10 La poire japonaise

Connaissez vous la poire japonaise ou Nashi, une poire en forme de pomme qui vient du japon. Elle possède des effets diurétiques. Se consomme cru ou cuite en compote par exemple