

# 9 aide-minceur pour cuisiner léger et ne pas prendre de poids



La nature est tellement bien faite qu'elle nous propose toujours des solutions aux petits maux de tous les jours. Même en termes de perte de poids. Il existe en effet des plantes aide-minceur

## 1 .La bardane

Cette plante présente la particularité d'avoir une action drainante. Elle permet de purifier l'organisme et de détoxifier le corps. La bardane favorise la diurèse, elle favorise l'absorption des aliments et des graisses.

## 2.Le fucus vésiculeux

Le fucus vésiculeux est une algue qui brûle les graisses, elle favorise la digestion et permet de couper la faim.

### **3. Le guarana**

Lorsque l'on veut perdre du poids on a souvent faim car notre corps est en manque d'aliments. Le guarana venu du Brésil permet de couper la faim .Le guarana permet de garder du tonus et de la vitalité lors de la poursuite d'un régime.

### **4. Le fenouil**

Le fenouil n'est pas toujours très apprécié mais il a un effet diurétique. Il permet de lutter par exemple contre la cellulite. Il existe des extraits de racines de fenouil qui permettent de le consommer en boisson.

### **5. Le konjac**

En étant composé de fibres (glucomannane) il peut absorber 100 fois son poids en eau .En se gonflant dans l'estomac, il permet de couper la sensation de faim. On le trouve sous forme de compléments alimentaires ou on peut le cuisiner dans des soupes ou des salades

### **6. L'agar agar**

Un ingrédient provenant d'une algue rouge, sans saveur, il remplace la gélatine et peut servir pour épaissir des soupes ou des confitures. On le trouve en poudre ou en barres ou en paillettes.

### **7. Fromage blanc c à 0%**

Pourquoi ne pas remplacer la crème par du fromage blanc pour réaliser vos sauces. Il possède en effet moins de calories.

### **8. Sirop d'agave**

Ce sucre naturel provient d'un cactus du Mexique. Son pouvoir sucrant est très élevé car il est riche en fructose. Il possède un faible

index glycémique et peut donc remplacer le sucre.

## **9. Graines de chia**

Encore un aide-minceur qui nous vient du Mexique. Les graines de Chia sont produits par une sorte de sauge. Ces graines sont très riches en fibres et antioxydants. Elles absorbent plus de 7 fois leur poids en eau et coupent également la faim.

Vous pouvez ajoutez ces graines dans vos soupes, yaourts, légumes. Les graines s'imprégneront de la saveur du plat en se transformant en gel.

Retrouvez tous ces aide-minceur dans la vidéo qui suit .