

Perdre du poids : le konjac est-il un allié minceur ?



La nature présente une diversité telle qu'elle nous propose de nombreuses variétés de plantes comestibles pour l'être humain et bonne pour notre santé. Le konjac produit du « Soleil levant » apparaîtrait comme un exemple. Sa composition pourrait être une solution pour perdre du poids mais aussi pour lutter contre le cholestérol et le diabète.

C'est quoi le konjac ?

Le konjac présente un tubercule qui est consommé au Japon et en Indonésie soit comme des pommes de terre, soit sous forme de galettes ou de gâteaux, ou de vermicelles de konnyaku appelés shirataki. Ce tubercule peut atteindre 2 à 3 kilos.

Quels sont les bienfaits du konjac ? Agit-il pour perdre du poids ?

Le konjac présente la particularité d'être très peu calorique (3 calories pour 100g). Le konjac est 100% naturel est un coupe faim efficace. Il possède un effet rassasiant. Il permet également de réguler le transit intestinal, baisse le taux de cholestérol et réduit le passage du sucre dans le sang. Est ce pour autant qu'il permet de perdre du poids ? Et bien il va permettre de perdre du poids car les fibres présentes dans l'estomac vont piéger non seulement les matières grasses mais aussi les sucres.

Où trouver le konjac ?

On le trouve commercialisé sur internet ou en grandes surfaces sous forme de blocs, de vermicelles ou en poudre. On le trouve également sous forme de complément alimentaire, en gélule ou en infusion.

Le konjac et la cuisine ?

Quelque soit sa forme vous pouvez l'utiliser dans vos plats. Par ailleurs le Dr Dukan l'utilise dans ces recettes. En voici un exemple :

Bœuf Konjac à la chinoise

Ingrédients

- 2 steaks
- 230 gr vermicelles de konjac (un paquet)
- 300 gr de mix de légumes chinois : pousses de soja, chou blanc, carottes, , poivrons rouges, champignons noirs... 1 oignon
- Ail semoule
- Sauce soja
- Piment doux
- Coriandre ciselée
- Poivre noir

1° Faire dorer les oignons dans une poêle ou dans un wok puis faire cuire les steaks avec les oignons. Les steaks auront été préalablement coupés en lamelles. Rajouter le sel le poivre et les épices.

2° Une fois les steaks colorés rajoutés les légumes ainsi que

les vermicelles de konjac

3° Rajouter la sauce soja et laisser cuire.

En résumé le konjac est une plante très intéressante pour notre alimentation et permet d'être vite rassasié.



En résumé le konjac est un allié minceur et santé indéniable. Il va permettre de perdre du poids par sa double action sur l'envie de manger (effet coupe faim) mais aussi sur la capture des graisses et des sucres .Il permet aussi de lutter contre le cholestérol et peut être conseillé au diabétique (de type II).



Jean Philippe

Comparer les prix de Fitness dans votre moteur de recherche shopping. Trouver les meilleurs Fitness produits et les meilleurs Fitness prix parmi l'ensemble des marchands sur Kelkoo.