Gâteau au fromage blanc léger

Gâteau au fromage blanc léger

160 CALORIES 3PP 6 SP

Pour ce jour je vous propose un gâteau un peu light réalisé sans le cookeo mais avec le four traditionnel.

Ingrédients pour 6 personnes

500 g de fromage blanc

1 cuillère à soupe d’arôme fleur d’oranger

4 œufs

80 g de sucre

Une pincée de sel

95 g de maïzena

Préparation

Faites préchauffer votre four à 180°.

Séparez les blancs des jaunes d’œufs.

Déposez les jaunes d’oeufs dans un saladier et ajoutez le sucre. Fouettez l’ensemble de ces ingrédients.

Ajoutez la maïzena et l’arôme de fleur d’oranger et le fromage blanc Mélangez à nouveau.

Montez les blancs en neige avec une pincée de sel.

Incorporez les blancs en neige délicatement à l’ensemble de la préparation.

Versez la pâte dans un moule chemisé de papier sulfurisé ou dans un moule en silicone.

Enfournez le moule pour 30 à 40 mn à 180°.

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir à l’air libre puis placez le moule au frigo.

Servais frais

Radiofréquence et lipocryolyse :La haute technologie au service de notre minceur en douceur

Parfois pratiquer une activité physique associée à un régime ou une alimentation équilibrée ne suffit pas. Des bourrelets disgracieux ou de la cellulite peuvent persister malgré tous les efforts fournis .Même si vous posséder une bonne hygiène de vie le stockage des graisses peut parfois se poursuivre. Actuellement la haute technologie propose une alternative intéressante .Plus la peine de passer sous le bistouri de chirurgien plastique, des appareils et des machines présentent des résultats performants Pour l'heure découvrons 2 méthodes différentes la radiofréquence et la lipocryolyse. Le point commun de ces 2 méthodes (ou des ces 2 machines) c'est qu'elles ne sont pas invasives, pas douloureuses et ne nécessite pas d'anesthésie.

La radiofréquence

Va permettre l'élimination des graisses de s'affiner et de remodeler son corps. L'appareil « Accent You » (appareil de radiofréquence) fonctionne soit de façon unipolaire ou bipolaire, il permet de lutter contre la cellulite en raffermissant les tissus.

Le principe de la radiofréquence c'est que les cellules adipeuses vont être (les graisses) chauffées et ensuite éliminées par voies circulatoires .De plus la radiofréquence stimule la production de collagène. Il faut compter des séances de 15 à 25 mn et entre 6 à 10 séances pour mesurer son efficacité.

La lipocryolyse

Permet de lutter contre les cellules adipeuses mais contrairement à la radiofréquence le traitement se fait par le froid. Le froid va détruire les graisses qui vont être éliminées par le corps ensuite. Pas de piqure juste du gel sur la zone à traiter, un réglage de la machine en fonction des caractéristiques de chacun et le tour est joué. Il faut compter environ 1 à 3 séances espacées de 45 mn.

La radiofréquence et la lipocryolyse sont des machines opposées dans la technique l'une utilise le chaud, l'autre le froid. Il apparaît cependant que

les résultats sont encourageants. Les 2 appareils permettent une meilleure circulation, élimine les toxines et les graisses. Quelques bémols concernant leur prix toutefois. Avez-vous vous pratiqué la radiofréquence ou la lipocryoplyse ?

Jean Philippe