

ANNE DUFOUR

CAROLE GARNIER

MES PETITES
RECETTES
MAGIQUES

BRÛLE-GRAISSES



100

**DÉLICIEUSES RECETTES
POUR FONDRE
SANS SE PRIVER**

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS

MES PETITES RECETTES MAGIQUES BRÛLE-GRAISSES

Les meilleures alliées contre les kilos

Finis les régimes déséquilibrés ! Grâce aux recettes brûle-graisses, on perd du poids sans se priver et on évite de reprendre tous ses kilos (voire plus) en un rien de temps ! Il suffit de choisir les bons ingrédients et de respecter quelques principes.

Au programme :

- **Le b.a.-ba de la cuisine brûle-graisses :** plus de protéines, moins de sucres, moins de graisses...
- **Les 40 aliments magiques brûle-graisses :** aubergine, cabillaud, champignons, cacao, poivron, pomme, quinoa, thon...
- **15 jours de menus brûle-graisses du petit déjeuner au dîner !**
- **100 recettes simples et délicieuses :** soupe détox au poulet et au citron, mille-feuille de concombre au saumon fumé, maquereaux au four, verrines façon cheesecake, green limonade...

DES RECETTES MINCEUR, DÉLICIEUSES... ET ÉQUILIBRÉES !

ISBN 978-2-84899-718-6



9 782848 997186

6 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : MINCEUR

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS

Anne Dufour et **Carole Garnier** sont journalistes santé et auteurs de nombreux livres à succès.

DÉCOUVREZ LEURS AUTRES OUVRAGES
PARUS AUX ÉDITIONS QUOTIDIEN MALIN :

- Mes petites recettes magiques coupe-faim*, 2014.
- Le grand livre du régime Okinawa*, 2013.
- Brûle-graisses*, 2012.
- Mes recettes magiques au konjac et aux shirataki*, 2012.
- Mes petites recettes magiques aux protéines végétales*, 2011.
- Mes petites recettes magiques antidiabète*, 2011.
- Mes petites recettes magiques aux oméga 3*, 2011.
- Mes petites recettes magiques anticholestérol*, 2011.
- Mes petites recettes magiques à l'agar-agar*, 2010.
- Verrines simplissimes à l'agar-agar*, 2008.
- Programme minceur agar-agar en 15 jours*, 2008.
- Agar-agar, la nouvelle arme antikilos*, 2007.

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois des conseils inédits pour vous sentir bien, des interviews et des vidéos exclusives de nos auteurs... Nous vous réservons aussi des avant-premières, des bonus et des jeux ! Rendez-vous vite sur la page : <http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur notre blog : www.quotidienmalin.com, et sur notre page Facebook : www.facebook.com/QuotidienMalin

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia

© 2014 Quotidien Malin,
une marque des éditions Leduc.s
17, rue du Regard
75006 Paris – France
ISBN : 978-2-84899-718-6

ANNE DUFOUR CAROLE GARNIER

MES
PETITES RECETTES
MAGIQUES
BRÛLE-GRAISSES

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

SOMMAIRE

| | |
|--|-----|
| INTRODUCTION | 7 |
| LA CUISINE BRÛLE-GRAISSES | 11 |
| MES PETITES RECETTES MAGIQUES BRÛLE-GRAISSES | 49 |
| TABLE DES MATIÈRES | 165 |



INTRODUCTION

Manger brûle-graisses, c'est bon pour qui ? Pour vous ! Si...
Vous souhaitez perdre quelques rondeurs localisées : ventre, fesses, cuisses, hanches...

Vous devez perdre plus de 10 kg. Vous êtes suivi pour cela par un médecin et/ou un diététicien, mais vous ne savez pas comment mettre en pratique les conseils nutritionnels une fois à la maison.

Vous voulez garder la ligne, donc ne pas grossir, malgré des journées stressantes et sédentaires.

Vous voulez arrêter de fumer mais vous craignez de grossir.

Vous prenez du poids alors que vous avez l'impression de manger comme il faut.

Vous vous privez de dessert parce que vous croyez qu'ils font grossir. (La plupart, oui, mais pas les nôtres !)

Vous aimeriez boire autre chose que de l'eau (c'est fade) et du soda (ça fait grossir), mais quoi ?

Vous ne pouvez pas manger correctement le midi pour une raison ou une autre, alors vous souhaitez être vigilant au petit déjeuner et au dîner.

Vous vous préparez des lunch box pour le déjeuner mais vous ne savez pas trop quoi mettre dedans pour à la fois bien manger, rester vigilant l'après-midi et perdre quelques kilos d'ici quelques semaines.

Vous voulez faire des économies en ne mangeant pas au restaurant ou à la cantine le midi, mais sans pour autant avaler n'importe quoi.

Vous avez à la maison un enfant ou un adolescent en surpoids et vous voulez éviter que cela s'aggrave, sans le mettre « au régime ».

Vous faites du sport et vous devez avoir la pêche sans subir de longues digestions.

Vous travaillez en horaires décalés, ou de nuit, et cela perturbe votre métabolisme (= vous grossissez).

Vous êtes jeune maman et souhaitez perdre au plus vite les bourrelets « gagnés » pendant votre grossesse.

Vous avez un solide appétit et/ou vous grignotez.

Vous voulez augmenter vos apports en protéines car vous savez que c'est important, mais vous ne savez pas comment équilibrer vos menus autour de cette idée.

Vous êtes diabétique et vous devez manger IG* bas (toutes nos recettes le sont !).

Vous souffrez de troubles métaboliques, comme trop de cholestérol ou de triglycérides, ou encore une glycémie perturbée.

Vous désirez tout simplement manger sain, varié, équilibré, sans passer trop de temps en cuisine. Nos recettes brûle-graisses répondent à chacun de ces points, sans exception !

Pour conclure : ce livre de recettes brûle-graisses peut parfaitement devenir votre compagnon au quotidien. Emportez-le pour faire vos courses afin de ne pas mettre n'importe quel aliment dans vos placards, réfrigérateur et congélateur. Ce n'est pas un livre de *régime* puisque vous pouvez manger brûle-graisses toute l'année, c'est même conseillé ! Et ce, que vous soyez au régime... ou non !

* Index glycémique.

Si vous souhaitez accélérer votre perte de poids en mettant en place un « programme brûle-graisses », c'est facile : misez sur les recettes « super-brûle-graisses » pendant 1 semaine, puis passez aux « brûle-graisses » pour stabiliser pendant 2 semaines. Recommencez l'alternance « super-brûle-graisses puis brûle-graisses » jusqu'à aboutir au poids souhaité. N'oubliez pas que dans ce cadre, une augmentation de l'activité physique et, bien souvent, une refonte générale de l'hygiène de vie (plus de sommeil, moins de stress...) sont également indispensables pour atteindre votre objectif.

LA CUISINE BRÛLE-GRAISSES

La cuisine brûle-graisses est facile à mettre en œuvre et ne nécessite aucun appareil particulier. En revanche, il est indispensable d'avoir des placards et un réfrigérateur/congélateur remplis de bons aliments brûle-graisses... et surtout qu'on n'y trouve rien qui entrave le processus d'élimination des calories.

LES 5 GRANDES RÈGLES BRÛLE-GRAISSES

Vous le savez, si vous mangez plus que vous ne dépensez de calories, vous grossissez. Voilà pour la base. Mais bien sûr, les choses sont plus complexes que cela et nombre d'entre vous avez probablement essayé divers régimes sans résultat ou, pire, avec pour résultat quelques kilos

supplémentaires. Car il ne suffit pas de manger moins pour brûler ses graisses. Ce qu'il faut comprendre c'est cela : lorsque vous mangez trop de graisses, elles vont directement se stocker sous forme de... graisses. Mais lorsque vous mangez trop de glucides (sucreries, pain, pâtes, riz...), le corps n'en stocke qu'une petite partie sous forme de sucre (glycogène) ; tout ce qui vient en plus est transformé en... graisses, et rejoint donc les autres graisses dans vos cellules graisseuses.

1. MANGEZ + DE PROTÉINES, - DE SUCRES ET DE GRAISSES : LA BASE DE VOS REPAS BRÛLE-GRAISSES

Les protéines sont « brûle-graisses ». Le sucre et les graisses sont « stocke-graisses ». C'est la base ! Donc, augmentez un peu vos apports en protéines et privilégiez ces dernières pour vos encas et collations. Que ce soit pour la ligne ou la santé, il est préférable de consommer un peu plus de protéines, mais un peu moins de graisses et de sucre.

Un repas brûle-graisses (même le petit déjeuner) ne s'envisage pas sans protéines. Celles-ci peuvent être d'origine animale (viande, jambon, poisson, coquillages, crustacés, œuf...) : ce sont les plus « efficaces ». Elles peuvent aussi être d'origine végétale (lentilles, céréales complètes, soja, noix...) : naturellement accompagnées de glucides (sucres) et/ou de lipides (graisses), elles s'avèrent un petit peu moins brûle-graisses... mais leurs bénéfiques santé compensent cette faiblesse. Aussi, ne soyez pas extrémiste :

apportées en quantité adéquate, certaines graisses aident à perdre du poids car elles améliorent les échanges entre les cellules et favorisent l'équilibre hormonal. Ce phénomène est très connu pour les amandes et les noix par exemple : certes elles sont caloriques, certes elles sont grasses, mais en consommer un petit peu chaque jour aide à brûler les graisses, bien mieux que de ne pas en manger du tout ! De la même façon, certains sucres naturels, comme ceux présents dans les fruits, sont indispensables, eux aussi, au travail minceur de l'organisme. Ainsi, le sucre déclenche la sécrétion d'insuline, une hormone qui va le faire pénétrer dans les cellules... mais qui fera également pénétrer les protéines. Super-brûle-graisses !

Vous le voyez, tous ces nutriments fonctionnent « main dans la main ». Ne réduisez pas les quantités de graisses ou de sucre (déjà très faibles) dans nos recettes avec l'espoir de « brûler plus vite », ça ne marchera pas.

REMARQUES :

- *Manger plus de protéines et moins de graisses et de sucre fait automatiquement maigrir et calme l'appétit. Pour obtenir rapidement des résultats brûle-graisses, piochez, pendant la première semaine, vos recettes magiques parmi celles qualifiées de « super-brûle-graisses ».*
- *Pendant cette semaine super-brûle-graisses, évitez le sucre sous toutes ses formes, pendant ET entre les repas. À table, forcez sur tous les légumes verts mais évitez les céréales, les pâtes, les pommes de terre, le riz, le maïs, le pain, les céréales du petit déjeuner, et même les*

végétaux naturellement sucrés – les fruits, les carottes, les betteraves, les patates douces.

- *Les protéines ne sont jamais stockées sous forme de graisses.* Elles sont transformées en muscles, à condition de bouger.
- *Si vous faites du sport, consommez un peu de protéines juste avant, et juste après,* pour fabriquer encore plus de muscles et brûler encore plus de graisses. Ce peut être du jambon, un œuf dur, du fromage blanc...

2. MANGEZ VOS SUCRES AU BON MOMENT

Voici deux équations à intégrer une fois pour toutes :

① Sucres simples + sucres complexes = catastrophe stocke-graisses.

Exemple :



② Mais sucres complexes + protéines au bon moment = bon matériau pour construire du muscle.

Exemple :



REMARQUES :

- *À partir de la deuxième semaine, alternez en piochant parfois parmi les recettes « super-brûle-graisses », parfois parmi les autres, très très magiques aussi car elles renferment des sucres de bonne qualité qui vont vous aider à « faire du muscle ».*
- *Faire du muscle, c'est important :* le muscle est le consommateur numéro 1 de calories : il brûle les graisses comme une cheminée. Plus vous avez de muscles, plus vous brûlez de graisses, même pendant votre sommeil.

3. NE MANGEZ SURTOUT PAS MOINS !

Manger brûle-graisses, ce n'est pas manger hypocalorique. C'est se concentrer sur les aliments et les nutriments qui aident le corps à brûler les graisses stockées dans vos cellules graisseuses. Il ne s'agit pas de se priver et de manger peu, mais de mieux choisir ses aliments de manière à, au contraire, en manger davantage !

N'oubliez pas que moins on mange, moins notre métabolisme brûle de calories. Autrement dit, plus vous vous serrez la ceinture, moins votre perte de poids sera efficace.

REMARQUES :

- *Il est bien évident que si vous mangez trop à chaque repas, notamment des portions trop importantes, ou que vous grignotez dans la journée, il faudra manger moins. C'est-à-dire qu'il faudra manger « normalement » en fait : nos recettes sont là pour ça. Mais même alors, vous ne vous priverez pas et n'aurez pas faim car nos aliments sont choisis pour combler les besoins de l'organisme et tous les appétits.*
- *Cette logique du « plus, c'est mieux que moins » se retrouve à chaque niveau : par exemple, des céréales complètes sont davantage brûle-graisses que des céréales raffinées car elles renferment plus de minéraux et de composants brûle-graisses, éliminés lors du raffinage. Même l'eau est un partenaire brûle-graisses plus « efficace » avec ses minéraux que sans !*

4. RESPECTEZ LES INTERDITS

Pour brûler les graisses, il y a peu d'aliments interdits, parce que :

- Il s'agit d'apporter à l'organisme toute la palette de nutriments dont il a besoin pour rester en bonne santé. C'est la priorité.
- Ce n'est pas en se privant que l'on obtient un quelconque résultat minceur.
- En revanche, certains aliments véritables aberrations nutritionnelles, font tout pour entraver le processus brûle-graisses. Soit ils favorisent le stockage des graisses, soit ils ouvrent (ou décuplent) l'appétit, soit ils provoquent des fringales, soit ils ralentissent le métabolisme... Il serait donc illogique de continuer à les consommer.

Les « super-interdits »

- ☹ Les sodas et toutes les boissons sucrées (colas, boissons énergisantes...).
- ☹ Les sauces en général, la mayonnaise (et ses dérivés) en particulier.
- ☹ Les viennoiseries : croissant, croissant aux amandes, pain au chocolat.
- ☹ Les aliments panés : nuggets, poissons panés...
- ☹ Les saucisses, le saucisson.
- ☹ Les frites, toutes les fritures.
- ☹ Les beignets, donuts.
- ☹ Les barres chocolatées.
- ☹ Le tarama.

- ☹ La crème brûlée, le brownie, le cookie.
- ☹ La quiche.
- ☹ La crème glacée, surtout avec des toppings.

REMARQUES :

- *Vous le constatez, les pires aliments stocke-graisses sont des aliments hyperindustrialisés. Aucun ne pousse tel quel dans la nature ! C'est une bonne boussole : d'une manière générale, ce qui est simple et naturel, comme du poisson, de la viande, des légumes verts, est compatible avec votre objectif brûle-graisses. Ce qui est travaillé, déjà préparé par les industriels, ce qu'il n'y a plus qu'à réchauffer, est « stocke-graisses ».*
- *À table, buvez de l'eau, rien d'autre. Et pas de l'eau aromatisée, juste de l'eau, point.*

5. CONTRÔLEZ VOS PORTIONS

Si vous avez du mal à maîtriser vos portions, pendant quelque temps, notez ce que vous mangez sur un journal dédié, jour après jour. Soyez précis, notamment en termes de quantité. Ce n'est pas « chips », mais « 10 chips » ou « 3 poignées de chips » ou « 1 bol de chips » que vous devez noter. Montrez-le à un nutritionniste et discutez-en avec lui. Souvent, nous avons tendance à minimiser les portions de ce que l'on consomme, surtout pour les aliments « stocke-graisses ».

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Mes petites recettes magiques brûle-graisses
Anne Dufour et Carole Garnier



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez
des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS