Anne Dufour

LES MEILLEURS ALIMENTS minceur

Perdre du poids et rester mince en choisissant les bons aliments

D'ABRICOT À YAOURT, TOUS LES SECRETS DES ALIMENTS QUI FONT MAIGRIR.

AVEC 225 IDÉES CUISINE ET 75 VRAIES RECETTES POUR RESTER MINCE.

POCHE
LEDUC.S

LES MEILLEURS ALIMENTS **minceur**

Choisir au quotidien les « bons » aliments est la première étape incontournable pour perdre du poids et rester svelte ! Fruits, légumes, épices, viandes, poissons, légumineuses, féculents : découvrez les 75 meilleurs aliments minceur, toutes catégories confondues. Des aliments « courants » comme l'abricot, le champignon, la courgette, le radis... à ceux plus originaux ou plus inattendus comme l'agar-agar, le konjac, les pousses de bambou...

Pour chacun de ces 75 aliments :

- **Son CV minceur** (calories, IG, CG, vitamines, minéraux...)
- Ses points forts minceur
- Trois idées pour en consommer plus
- La recette poids plume super-express

Grâce à ce guide, vous aurez en main tous les éléments pour bien manger, composer des repas variés et équilibrés... qui vous font plaisir. Vous n'aurez que l'embarras du choix !

Anne Dufour, journaliste spécialisée en nutrition, est l'auteur de nombreux livres à succès sur la santé et la forme dont *Agar-agar, la nouvelle arme antikilos, Mes petites recettes magiques détox* ou encore *Ma bible de la santé nature*. Elle est diplômée de la Cooking Academy de Paris.
Retrouvez plein de conseils sur son blog : biendansmacuisine.com

photographie : © photocuisine

ISBN 979-10-285-0158-7
9 791028 501587
7 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard
RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, MINCEUR
POCHE
LEDUC.S

Du même auteur, aux éditions Leduc.s

Mes petites recettes magiques ventre plat, 2015.
Maigrir enfin ! avec le régime brûle-graisses, c'est malin, 2015.
Ma bible brûle-graisses, avec Carole Garnier, 2015.
Ma bible des aliments santé-minceur, 2015.

Découvrez la bibliographie complète de l'auteur :
www.editionsleduc.com/anne-dufour
Et retrouvez-la sur son blog :
biendansmacuisine.com

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :
- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page : **http://leduc.force.com/lecteur**

ou scannez ce code :

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

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : **blog.editionsleduc.com** sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Ce livre est la réédition de l'ouvrage du même nom, paru en 2008.

© 2016 Leduc.s Éditions
17 rue du Regard
75006 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0158-7
ISSN : 2427-7150

ANNE DUFOUR

LES MEILLEURS ALIMENTS MINCEUR

POCHE
LEDUC.S

Sommaire

Introduction 7

Pourquoi ces 75 aliments-là ? 15

Quoi et combien ? 43

50 menus minceur 51

Dictionnaire poids plume
des aliments minceur 61

Annexe :
Tableau allégé des aliments minceur 237

Index des recettes 241

Table des matières 245

Introduction

Saviez-vous que la cannelle renferme un mystérieux composant, le HCMP, ami de notre silhouette ? Que la pectine de pomme a servi de « modèle » à l'élaboration des coupe-faim naturels parmi les plus vendus ? Que l'agar-agar et le konnyaku, aliments traditionnels japonais disponibles en France « marchent » vraiment pour mincir ? Que la soupe « avec morceaux » est très utile pour perdre du poids ? Que le steak de bœuf renferme de la carnitine, du chrome, de l'arginine, du CLA, soit 4 bottes secrètes antikilos ? Au vu de centaines d'études scientifiques, nous avons sélectionné le meilleur de la minceur : les 75 aliments les plus efficaces pour garder – ou retrouver – la ligne. Où l'on découvre que les lentilles sont de véritables tueuses de capitons et le melon, une arme secrète anti-rétention d'eau.

L'union fait la force !

Il y a encore peu de temps, en pleine mouvance « calories », nous recherchions principalement des aliments allégés (en calories, donc).
Aujourd'hui, la demande a changé. On ne veut pas seulement de l'allégé, mais aussi des principes actifs minceur avérés, prouvés, efficaces : des substances brûle-graisses, d'autres qui captent le sucre ou modèrent voire coupent l'appétit, etc. Bref : là où nous cherchions à ne pas grossir, on veut désormais mincir.
Manger pour mincir, n'y a-t-il pas là un problème ? Le bons sens indique que nous devrions pourtant manger… pour nous nourrir et nous faire plaisir. Pas pour mincir ni souffrir ! C'est comme si l'on disait « je veux acheter une voiture pour ne pas avancer ou même, si possible, pour reculer. Encore mieux : vendez-moi une voiture qui ne bougerait pas. Et s'il faut y mettre le prix, je ne lésinerai pas ». Le concessionnaire resterait sans doute perplexe… À table, c'est la même chose, nous entrons dans l'ère du « double zéro » (0 matière grasse, 0 sucre), on plébiscite les aliments qui ne « nourrissent pas ». Curieux, non ?

Repenser notre rapport à l'aliment minceur est essentiel. D'autant que les experts l'affirment : nous aurons tous (oui, TOUS) un problème de poids, un jour ou l'autre, dans notre vie. Plus probablement, de surpoids. Plutôt que de livrer une guerre à vie et sans merci contre son assiette, autant dire contre soi-même, il est plus malin d'apprivoiser les aliments et de découvrir ceux qui répondent le mieux à nos besoins, comblent nos sens sans nous arrondir !

C'est l'objectif de ce livre, dont la modeste ambition est de vous réconcilier avec les aliments en général, et ceux-là en particulier. Oui, on peut parfaitement garder (ou retrouver) la ligne en mangeant des fruits, des légumes, mais aussi des produits laitiers, des légumes secs, du poisson, de la viande et même des douceurs ! Chacun des aliments détaillés ici apporte « ses » éléments minceur, et tous agissent en synergie. Aucun n'est « meilleur qu'un autre », l'union fait la force !

Les fantastiques découvertes de ces dernières années

« Que peut-il bien y avoir de nouveau à raconter sur la minceur, on a déjà tout dit ! » Vous êtes effectivement en droit de vous interroger. Et pourtant, que de découvertes fantastiques ces dernières années ! Maintenant, on sait par exemple…

- … que les calories ne font pas tout, loin s'en faut : la charge et l'index glycémiques comptent largement autant.
- … que les fibres d'un aliment piègent une partie de ses propres calories.
- … que le comblement sensoriel, autrement dit le plaisir procuré par un repas, active (ou ralentit, selon !) les signaux de rassasiement. C'est particulièrement vrai pour ce qui est de la texture et de la température à laquelle il est servi.
- … que la pollution atmosphérique entrave les délicats mécanismes de nos hormones minceur.
- … qu'une perturbation de la flore intestinale peut empêcher un régime de fonctionner.

- … que lorsqu'on consomme plus d'oméga 3, on mincit, alors que lorsqu'on avale plus d'oméga 6, on grossit.

On pourrait continuer des heures à lister toutes ces découvertes passionnantes. Car, cela n'aura échappé à personne, la minceur est devenu un marché colossal : chaque année charrie son lot de méthodes plus ou moins farfelues et de produits brûle-graisses au prix exorbitant, souvent totalement inefficaces dans le meilleur des cas. D'autant qu'en 2006, une barre symbolique a été franchie : on décompte davantage d'êtres humains trop gros que de personnes affamées. Oui, on est aujourd'hui plus souvent sur-nourris/mal-nourris que sous-nourris. Une véritable épidémie mondiale. Quel gâchis ! Seule l'Asie de l'Est résiste au fléau interplanétaire de l'obésité.
Mais l'avantage de l'inconvénient, si l'on peut dire, c'est qu'un budget non moins colossal est consacré à la recherche scientifique de ce marché « antikilos », et que des chercheurs du monde entier planchent sur le sujet. Forcément, de ce bouillonnement planétaire, de vraies solutions émergent, des études sérieuses rendent vraiment service, on affine les recommandations, bref : à condition de savoir faire le tri dans la masse éléphantesque d'informations minceur, on en apprend des choses !

Quels aliments et combien ?

Voici la double question obsessionnelle que se posent 100 % des candidats à la minceur. Et qui mérite quelque développement…

Quels aliments fait référence à la qualité : c'est très important. Avant, à l'ère du « tout calorique », on ne l'évoquait même pas. Aujourd'hui, on ne parle plus que de cela « les bons gras, les bonnes protéines, les bonnes vitamines… » en ayant quelque peu perdu de vue que « le volume ça compte aussi ».

Combien se rapporte à la quantité : c'est évidemment essentiel aussi. Des scientifiques ont même réussi à quantifier l'impact que le volume des portions pouvait avoir sur la silhouette ! Retrouvez les détails p. 47.

Ce livre répond aux deux interrogations, et vous donne les clés pour bien choisir vous-même, évaluer correctement les quantités adéquates.

La main à la pâte

Récemment, lors d'un « dîner de filles », la conversation tournait autour de trois d'entre nous, félicitées par les autres : « Ça alors, comment avez-vous fait pour mincir autant depuis notre dernier dîner ensemble, il y a un mois ? Et en plus vous avez l'air en super-forme ! » Réponse en chœur des intéressées, qui ne s'étaient pas concertées : « On s'est mises à cuisiner ! » Simple, de toute évidence efficace, et appelant quelques précisions. « Se mettre à cuisiner », pour elles, ne signifie pas « se mettre aux fourneaux pendant des heures » mais plutôt acheter les aliments « minceur » (oui mais lesquels ?), en remplir ses placards, frigo et congélo, et bricoler avec tout ça des petits plats express sans plus se poser de questions à propos des calories, de ceci ou de cela. Bref : retrouver les gestes simples de « la cuisine », mais adaptés à nos

vies de fous, sans 10 secondes perdues à des tâches peu gratifiantes, comme éplucher les fèves ou laisser tremper les pois chiches pendant des heures, changer d'eau, etc. D'autres l'ont fait pour nous, pourquoi s'en priver ? En revanche, pour ce qui est de l'ajout de matières grasses, des épices, du sucre, on reprend la main, merci !

Au programme, il s'agit juste de s'amuser à ouvrir une boîte, mélanger son contenu avec un yaourt, une pincée d'épices et voir ce que ça donne. Eh bien ça donne 1 à 2 kg en moins par semaine (si, c'est vrai !) et un mieux-être flagrant. Accessoirement, aussi, un mari ravi, des enfants enchantés de participer et de donner leur avis : « Pourquoi tu mets du cumin et pas du basilic ? », une activité créative à faire « en famille », de nouveaux sujets de discussion : « Comment vous trouvez la cannelle avec les pois chiche, alors ? »

Mariage de passion

C'est exactement ce que l'on vous propose dans ce livre. Piocher parmi les 75 meilleurs aliments minceur et les assembler pour des mariages de passion (mmmmm !) et de raison (- 5 kg sur la balance), le tout en moins de temps qu'il n'en faut pour faire réchauffer un pauvre plat cuisiné tout prêt, nul, sans charme, laissant vos sens (et donc votre estomac) sur leur faim, et cher pour couronner le tout ! Car oui, un « détail » : manger mieux, manger minceur, « faire la cuisine », c'est aussi réaliser de sacrées économies. En budget « Caddie » et en budget « cure minceur » une fois le printemps annoncé !

C'est juré : toutes les recettes de ce livre sont simplissimes, d'ailleurs pouvons-nous vraiment les appeler des recettes ? Le secret réside dans ce fait consternant : votre serviteur, auteur de ce livre, est hélas absolument nulle en cuisine et dispose d'environ 15 minutes maximum pour imaginer et préparer chaque repas. Avec ces deux contraintes supplémentaires : combler des papilles gustatives très exigeantes et garder des relations amicales – ou au moins courtoises – avec son banquier, peu enthousiaste à l'idée d'un découvert permanent sous prétexte de « manger bien ». Si vous aussi vous êtes gourmand, pressé, désireux de mincir ou de garder la ligne tout en faisant des économies, ce livre est pour vous.

Pourquoi ces 75 aliments-là ?

Parce que…

Plus jamais ça !

Aujourd'hui, il n'est plus possible de tomber dans les pièges grossiers du « je mange moins de 1 000 calories donc je maigris » ou, pire, dans les folies du style « régime soupe » ou autre « régime ananas » qui n'ont jamais fait maigrir personne (plus de 3 jours), sinon ça se saurait. Terminées les dictatures de la calorie (« je ne mange que du concombre, de la laitue et des cornichons, les aliments les moins caloriques »), des inventions « monomaniaques » type « du jus de citron au piment sinon rien », des délires en tout genre. L'heure est à la raison, donc à l'efficacité, à la variété, à l'équilibre. « Manger de tout un peu et un peu de tout », l'adage ne date pas d'hier. Tant mieux : s'il est devenu un grand classique, il y a une raison.

Manger avec plaisir c'est maigrir un peu

Très bonne nouvelle : la gourmandise n'a rien d'un vilain défaut, c'est même une arme minceur redoutable, car elle guide judicieusement nos sens aussi sûrement qu'une tête chercheuse. Quand c'est bon, curieusement, on mange moins, cela a été maintes et maintes fois démontré. En fait, ce n'est pas si curieux que ça : lorsque le regard, les papilles, l'odorat voire le toucher sont comblés, la faim s'efface. Tandis que frustrés par un fromage sans saveur, un pain mou qui ne croustille pas, une soupe sans odeur, un dessert « au faux sucre » et des additifs qui ne trompent pas le cerveau, les sens, tyranniques, forcent à manger encore et encore, dans l'espoir (vain) d'être satisfaits.

Sauf exceptions, le surpoids va souvent de pair avec des menus standardisés, monotones, une certaine défiance envers les aliments (« toi, si je te mange, tu vas me faire grossir ou pas ? »), des calculs savants (« dans cette portion-là, tu crois qu'il y a 124 calories ou 127 ? »). Observez nos jeunes chefs : Jamie Oliver, Gontran Cherrier, Cyril Lignac… n'ont plus rien de commun avec ces toqués sympathiques et ventripotents qui posaient en tablier, une poularde dans une main, une casserole de sauce dans l'autre ! Minces, enjoués et désireux de nous faire part de leurs secrets de cuisine, qu'ils revendiquent comme accessibles à tous (il suffit de feuilleter leurs livres de cuisine en librairie pour s'en convaincre), ils soignent autant leur look que celui de leur assiette. Résultat : les magazines féminins s'arrachent ces nouvelles icônes, aussi plébiscitées que les sportifs posant nus pour les calendriers chaque année. Qui a dit que mincir devait rimer avec ennui ?

L'empire des 8 sens

Poursuivons sur ce thème qui nous est cher : le plaisir. Les sens ont été injustement méprisés ces dernières décennies, au profit des calculs comptables de calories, d'ANC, d'AJR et autres repères soi-disant « rationnels », avec les résultats minceur que l'on sait. Pourtant, si nous sommes équipés d'un système sensoriel, il y a une raison !
Il ne s'agit pas de tomber dans la luxure et la débauche alimentaires. Mais les sens sont simplement nos premiers « gardiens du temple » (le temple, c'est nous, si, si, voyons grand !). Ils sont conçus pour nous éviter des dangers, nous protéger (ouïe, vue), et aussi nous donner du plaisir pour nous encourager lorsque nous sommes sur la bonne voie. Amusez-vous à jouer avec vos sens, vous mangerez moins, tout en vous sentant bien plus rassasié et serein. Et de grâce, ne focalisez pas seulement sur les papilles : tout participe au goût, la preuve par 8 !

La vue

De multiples expériences l'ont montré, la présentation joue un rôle primordial dans l'acte alimentaire.

- Une petite assiette remplie donne l'impression d'être plus pleine qu'une grande assiette, garnie de la même quantité de nourriture.
- Lorsque l'on sert à des enfants des aliments « fast-food » dans des emballages neutres, ils en mangent beaucoup moins que si les nuggets de poulet et autres frites sont proposés dans leur packaging habituel ultracoloré.
- Une dégustation de vin « à l'aveugle » peut imposer l'utilisation d'un verre noir et non transparent. Privés

de la couleur du vin, les experts eux-mêmes peinent parfois à dire s'il s'agit d'un blanc ou d'un rouge !

- La couleur conditionne en partie la saveur. Les études sensorielles le démontrent : nous avons l'impression qu'une tomate orangée est moins goûteuse qu'une tomate bien rouge, qu'un sirop de menthe blanc est moins bon que le même, vert, qu'un steak dégusté sous une lumière bleue est vraiment mauvais alors qu'il est perçu comme délicieux en condition d'éclairage normal.

Nos recettes ont beau être hyper rapides, pas question de négliger la présentation ! Disposez harmonieusement sur une assiette, ajoutez éventuellement un ou deux grains de poivre ici, une feuille de menthe fraîche là. On n'est pas des bêtes, on peut attendre encore 3 secondes avant d'attaquer, non ? Cette étape est très importante car elle prouve que vous pouvez réfréner votre impatience face à la nourriture. Vous dirigez les choses, vous êtes maître de votre assiette et non l'inverse.

Les saveurs

Les sacro-saintes « 4 saveurs » appartiennent depuis longtemps à la préhistoire. De même que le dessin de la langue, où il était question de ressentir le sucré ici, le salé là, etc. Tout cet attirail pourrait être rangé dans un musée du folklore. La bouche et le système gustatif sont évidemment bien plus complexes que cela, et toutes les régions de la langue ressentent chaque saveur, d'autant que certains récepteurs reçoivent indifféremment des signaux « sel » et « sucre » (ce qui explique que l'on puisse augmenter l'appétence pour un aliment en ajoutant soit du sel, soit du sucre), alors que,

par exemple, le faux sucre aspartam passe par d'autres récepteurs. Le cerveau (car c'est bien lui qui goûte !) distingue donc en réalité l'acide, le salé, 2 saveurs sucrées, 4 ou 5 amères, 1 grasse et 2 umami (la saveur « glutamate » asiatique). Il ne tient qu'à vous de transformer chaque repas en un véritable festival gustatif. Une simple petite « touche » en plus, ça change tout !

C'est l'histoire de la cannelle et du cumin, du cacao et du poulet et bien d'autres que nous vous racontons au fil des pages. Pas pour faire du « bling-bling », comme on dit, pas pour chercher à tout prix de la nouveauté qui « en jette », mais pour renouveler la partition des saveurs. Douce mélodie que celle de la nouveauté et des surprises, avec des ingrédients que l'on croyait connaître !

Les odeurs

Enrhumé ? L'assiette, l'amour, la vie… tout paraît brusquement extraordinairement fade. C'est que pour 90 %, le goût… c'est de l'odeur ! On vient de voir que les papilles et le cerveau ne distinguaient qu'une dizaine de saveurs (c'est toujours mieux que les 4 qu'on imaginait). Le nez, lui, différencie des milliers et des milliers d'odeurs ! Et une odeur, ça vous retourne l'âme, vous replonge instantanément en enfance, vous transporte immédiatement dans un marché du bout du monde… Proust en sait quelque chose, avec sa madeleine ! Pas de parfum de cuisine parce que le plat cuit au micro-ondes ou que votre fromage n'est qu'une pâte fondue sans âme ? Votre nez, lésé, risque de vous le faire payer… en vous faisant manger davantage, dans l'espoir d'être enfin comblé.

Avec les 75 meilleurs aliments minceur, une bonne odeur flotte dans la cuisine, dans la maison, s'infiltre dans vos narines. Tout va bien.

La texture

Ça colle, c'est humide, croustillant à l'extérieur mais fondant à l'intérieur, mollasse, élastique, mousseux, dense, léger, juteux, grumeleux, glissant, rugueux ? Une carotte molle, des biscottes « pas craquantes », au contraire un nougat blanc « trop dur » : beurk ! La texture confère à l'aliment des propriétés dites rhéologiques, loin d'être négligeables dans la course à la minceur. Une des raisons pour lesquelles la liste d'additifs dans les produits industriels s'allonge comme un bottin : il en faut des « aides » pour parvenir à un aliment « sensations », alors qu'on ne dispose, au départ, que d'ingrédients de piètre qualité ! Or, il se trouve que certains de ces additifs sont soupçonnés de favoriser la prise de poids (E 444, E 620, E 621…). Pas de ça à la maison !

Avec les 75 meilleurs aliments minceur, de la texture, vous allez en avoir, et sans besoin d'ajouter nul additif !

La sensation

La moutarde qui « pique », l'eau qui « pétille » ou la menthe qui « fait froid », ce ne sont pas des goûts mais des sensations. Les molécules très précises qui en sont responsables viennent exciter les nerfs de notre bouche. Une vie sans sensation vaut-elle la peine d'être vécue?

Avec ce livre, laissez-vous épater par une bête tomate, une simple groseille ou une soupe bien colorée.

La température

Le froid fige les saveurs – une glace paraît toujours moins sucrée et moins parfumée quand elle sort du congélateur, elle reprend « du poil de la bête » en s'échauffant un peu.
Le chaud brûle nos fragiles muqueuses : une cuillère de soupe bouillante nous laisse des cloques. Entre les deux, la température idéale pour profiter d'une saveur et d'un parfum alimentaires, c'est 33°C : les molécules odorantes « montent au nez » pour venir charmer notre système olfactif. Bonheur !

Les 75 meilleurs aliments minceur se mangent crus, cuits ou entre les deux, mais nos recettes sont toujours conçues pour préserver au maximum leurs bienfaits tout en soulignant leurs attraits sensoriels.

Les sons

Auriez-vous envie de manger une pomme qui ne craque pas ? De déguster un cornichon qui ne croque pas ? De savourer une chips qui ne croustille pas ? Le pschitt d'une bouteille d'eau gazeuse que l'on décapsule ne vous incite-t-il pas à tendre votre verre, pour entendre le doux breuvage y glouglouter ? Une vraie symphonie ! Le tout dans le tintement de l'argenterie si c'est un dîner chic, ou dans le frottement plus rude et caractéristique des faïences. Les sons jouent un rôle méconnu et pourtant ! Les liens du mariage tis-

sés entre son et nourriture sont peut-être plus serrés que vous le croyez… Quelques exemples : la knack, célèbre saucisse de Strasbourg, tire son nom du terme allemand *knaken*, qui évoque le bruit que fait la peau de cet aliment lorsque, poché comme il se doit, elle claque délicieusement sous la dent du mangeur. Si l'écaille de l'huître sonne creux, dit-on, c'est que l'animal est mort et donc impropre à la consommation. Les spécialistes du gruyère ont l'habitude de « sonner » le fromage : selon la grosseur des trous, leur oreille exercée peut percevoir des sons différents… Les experts en pastèque et melons les tapent aussi avec les doigts pour savoir s'ils sont mûrs. Même les mots participent à notre mise en appétit. Si « marmite » fait rêver au doux murmure des aliments qui mijotent, « gargote » renvoie à des fonds de sauce gargouillant depuis trop longtemps, peu ragoûtants, qui n'incitent pas à pousser la porte de l'établissement. Quant à nos dents, elles ne cherchent pas seulement, dans leurs exercices mandibulaires, à broyer l'aliment. Elles réclament aussi des musiques évocatrices qu'elles adressent à nos oreilles comme autant de résonances gourmandes.

Les 75 meilleurs aliments minceur forment une symphonie harmonieuse, aucun sens n'est oublié, surtout pas celui-ci !

La conscience de soi

Rien à voir avec un stage de spiritualité ni une introspection analytique. La conscience de soi est un véritable sens qui s'exprime, par exemple, dans la piscine (on sait d'instinct où est la surface) ou face à un miroir (oui, oui, c'est bien vous !). À table, nous devrions être pleinement conscients de ce que l'on fait et non

picorer machinalement ou mâchouiller distraitement un sandwich devant son ordinateur. Certes, papoter avec ses voisins de table, en échangeant souvent ses impressions sur le repas, d'ailleurs, car tous ces petits sons « apéritifs » – qui mettent en appétit – fait partie intégrante du plaisir gustatif. En revanche, une discussion désagréable rend fade le plat le plus émoustillant. Peut-être est-ce dans cette crainte qu'Henri III avait interdit qu'on s'adresse à lui pendant ses repas. À vous de voir, mais rappelez-vous qu'être pleinement à ce que vous faites est l'un des socles d'une alimentation saine et minceur.

Les 75 meilleurs aliments minceur vous invitent à prendre pleinement conscience de ce que vous mangez, c'est-à-dire ne rien faire d'autre en même temps. Pas de télé, de film, de travail : on mange, on ne se remplit pas de calories en se débarrassant d'une corvée. Votre corps n'est pas un boulet, vous l'habitez, respectez-le !

Aucun aliment n'est parfait !

Nul n'est parfait en ce bas monde, même un haricot vert. Pourtant, avec sa ligne sylphide, on pourrait le croire. Mais à y regarder de plus près, il manque de protéines, de « bons gras » ou encore de CLA[1], utiles pour perdre du poids. Alors que si l'on prend le saumon, lui, renferme des protéines et aussi des oméga 3, références absolues en matière de « bons gras ». Oui, mais… dans le saumon, il n'y a pas de fibres. Ni de vitamine C.

1. Acide linoléique conjugué : le lipide antigraisse.

À leur manière, chacun de nos 75 aliments triés sur le volet apporte sa petite pierre à l'édifice « minceur » que nous construisons à chaque repas, à chaque bouchée. Aucun n'est plus important qu'un autre. Une assiette, c'est une équipe, et une équipe, ça fonctionne ensemble. On l'a dit, on le répète : l'union fait la force !

Les « 75 » présentent le meilleur rapport calorique

Les calories, ce sont des unités d'énergie que l'on apporte au corps. Cette énergie, mieux vaut la brûler, sinon on la stocke. Rappelons que notre équilibre pondéral résulte d'une balance très précise entre les « entrées » et les « sorties ».

LES ENTRÉES
- Aliments (calories)

LES SORTIES
- Activité physique (20 %)
- Métabolisme de base/respirer, penser, dormir, se régénérer… (70 %)
- Thermogenèse post-prandiale/ dépense énergétique déployée par le corps après chaque repas, rien que pour digérer (10 %)

Remarques

- **Les « entrées »,** ce sont les aliments. Autant bien les choisir ! Mais se contenter de baisser les « entrées » pour perdre du poids est une grave erreur. Certes, on diminue la masse grasse… mais le corps se débarrasse aussi du muscle. Or, la masse musculaire est extrêmement importante pour maigrir car les cellules responsables de brûler les calories se trouvent précisément dans le muscle ! C'est pourquoi le sport est indispensable pour maîtriser son poids. Tous les spécialistes le disent : mieux vaut être en très léger surpoids et actif physiquement que maigre, mais sédentaire. Aucun doute !

- **L'essentiel des « sorties »** est représenté par le métabolisme de base, sur lequel nous avons relativement peu de prise : il est génétique. Reste la thermogenèse post-prandiale (= après les repas), qu'il est possible d'influencer en partie, grâce à de bons choix alimentaires. Par exemple, on sait que les protéines impliquent une plus grande thermogenèse, c'est bien ! Et enfin l'activité physique, qui dépend à 100 % de vous.

Tout déséquilibre de cette balance entraîne un déséquilibre du poids, c'est mathématique. Dans un sens comme dans l'autre. 50 calories/jour en trop peuvent tout changer, à l'échelle de cette balance ultra-précise et individuelle. Et 50 calories, c'est quoi ? Un pauvre yaourt nature ! Eh bien avec un yaourt nature de trop par jour, on prend facilement 3 kg dans l'année, tout simplement. À vous de maîtriser à la fois les « entrées » et les « sorties ».

ALIMENT (100 G)	LES MOINS CALORIQUES ☺	ALIMENT (100 G)	LES PLUS CALORIQUES ☹
MATIÈRES GRASSES, SAUCES			
Ketchup	**114** (1 cuillère à soupe = 16 cal)	Huile	900 (1 cuillère à soupe = 100 cal)
Crème fraîche allégée à 8 %	**115**	Beurre	752
Crème fraîche à 30 %	**300**	Saindoux	891
Beurre allégé (40 % MG)	**410**	Margarine	755
Margarine allégée	**542**	Mayonnaise	710
VIANDES ET CHARCUTERIES			
Steak haché 5 % MG	**130**	Rillettes	499
Filet de veau rôti	**160**	Foie gras, saucisson sec	670
Blanc de poulet rôti avec la peau	**161**	Boudin noir	448
Faux filet grillé	**169**	Travers de porc	435
Jambon cuit	**169**	Saucisse	389
POISSONS CRUSTACÉS ET MOLLUSQUES			
Coque	**47**	Morue sèche	322
Carlet	**65**	Thon	225
Escargot	**67**	Hareng fumé	224
Cabillaud	**68**	Sardine	174
Coquille St- Jacques	**70**	Truite arc-en-ciel	151
CÉRÉALES PAIN ET LÉGUMES SECS			
Pain complet	**239**	Semoule et pâtes	375
Pain de seigle	**241**	Corn-flakes	370
Pain blanc	**255**	Flocons d'avoine	367
Pois sec	**330**	Pois chiche	361
Lentilles	**336**	Pois cassé	351

Nous espérons que cet extrait vous a plu !

Les meilleurs aliments minceur
Anne Dufour

J'achète ce livre

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

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LEDUC.S EDITIONS