ANNE DUFOUR CATHERINE DUPIN

# mon week-end Brûle-graisses

Maigrir du bas, ventre plat, végétarien...

vos programmes sur mesure

en 2 jours

POCHE
LEDUC.S

# mon week-end Brûle-graisses

**Vous avez un week-end rien que pour vous et vous voulez vous faire du bien ? Un week-end pour brûler des graisses et vous affiner ?**

**Ce livre va vous accompagner heure par heure.**

- **14 bonnes raisons de vous lancer dans un week-end brûle-graisses :** plus de légèreté, plus de confort, plus de séduction, plus de bonne humeur…
- **Les 27 nouveaux gestes brûle-graisses :** les top exercices brûle-graisses, les meilleures huiles essentielles, adopter la « yoga brûle-graisses attitude »…
- **Aubergine, choux, citron, foie, framboise, œuf, thon…** les 40 meilleurs aliments brûle-graisses avec leur indice BG.
- **Je maigris du bas, Ventre plat, Végétarien, Olympique…** du vendredi soir au dimanche soir, vos programmes (menus, recettes, gestes, exercices…) sur mesure.

**Anne Dufour,** journaliste, est passionnée par la forme et la santé. Elle est l'auteur de nombreux ouvrages dont *Agar-agar, la nouvelle arme antikilos, Le régime express IG brule-graisses, Ma bible brûle-graisses.*
**Catherine Dupin** a déjà écrit ou coécrit de nombreux livres.
**Ensemble elles ont publié** *Mon week-end détox, Mon week-end ventre plat.*

ISBN 978-10-285-0256-0

9 791028 502560

**6 euros**
Prix TTC France

design : bernard amiard
RAYON : SANTÉ, MINCEUR

POCHE
LEDUC.S

# TÉLÉCHARGEZ :

— Les listes de courses de vos week-ends brûle-graisses
— La table IG des aliments les plus courants

Rendez-vous vite sur la page :

**http://blog.editionsleduc.com/we-brule-graisses.html**

ou scannez ce code

Pour scanner le QR code avec votre téléphone ou votre tablette, téléchargez sur votre magasin d'applications mobiles (App Store, Android market, etc.) une application permettant de lire les QR codes. Lancez l'application et visez le QR code avec l'appareil photo de votre téléphone mobile. L'application reconnaît automatiquement le QR code et vous permet de voir son contenu sur votre écran.

Vous pouvez également accéder au contenu via le lien indiqué, il vous suffira pour cela de taper ce lien directement dans la barre de recherche de votre navigateur Internet.

## Des mêmes auteurs, aux éditions Leduc.s

*Mon week-end ventre plat*, 2016.
*Mon week-end détox*, 2016.
*Eaux détox et petits bouillons magiques*, 2016.
*Ma bible de l'alimentation détox*, 2015.
*La détox, c'est malin*, 2014.
*Mes petites recettes magiques acido-basiques*, 2014.
*Mes petites recettes magiques détox*, 2011.
*Le grand livre de l'équilibre acido-basique*, 2011.

Découvrez la bibliographie complète de Anne Dufour :
www.editionsleduc.com/anne-dufour

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 : ou scannez ce code :

**http://leduc.force.com/lecteur**

**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**

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia

© 2016 Leduc.s Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0256-0
ISSN : 2425-4355

ANNE DUFOUR CATHERINE DUPIN

# MON WEEK-END BRÛLE-GRAISSES

POCHE
LEDUC.S

# SOMMAIRE

À QUI S'ADRESSE CE LIVRE ? 6

14 BONNES RAISONS DE SUIVRE UN DE NOS 4 WEEK-ENDS BRÛLE-GRAISSES 7

LES 27 NOUVEAUX GESTES BRÛLE-GRAISSES (DU MATIN AU SOIR) 9

LES 40 MEILLEURS ALIMENTS BRÛLE-GRAISSES 61

4 WEEK-ENDS BRÛLE-GRAISSES SUR MESURE 85

TABLE DES MATIÈRES 189

# À QUI S'ADRESSE CE LIVRE ?

À vous qui...

- avez trop de kilos, et depuis longtemps ;
- avez trop de ventre ;
- avez un objectif précis dans quelques semaines ou mois (mariage, fête...) et voulez être rayonnant ce jour-là ;
- avez envie de changer les choses car vous prenez du poids et vous vous « encroûtez », mais sans avoir par quel bout commencer ;
- venez de vous faire larguer (attention, grand danger de se ruer sur des aliments réconfortants mais ultra-caloriques, qui ne régleront pas votre problème mais au contraire vont vous en rajouter un) ;
- mangez n'importe comment toute la semaine (devant l'ordi, sur la route, pas du tout le midi mais énorme le soir...) ;
- prenez un traitement qui favorise le stockage des graisses (certains antidépresseurs, pilules et autres médicaments au long cours).

# 14 BONNES RAISONS DE SUIVRE UN DE NOS 4 WEEK-ENDS BRÛLE-GRAISSES

À vous :

1. *Plus de séduction.* Une silhouette plus séduisante.
2. *Plus d'esthétique dans le détail.* Un ventre plus plat, des fesses, des cuisses, des genoux moins gros, mieux dessinés.
3. *Plus de confort.* Une meilleure circulation sanguine.
4. *Plus de légèreté.* Des jambes plus fines, moins lourdes.
5. *Plus de sexe.* Une libido accrue et de meilleures érections.
6. *Moins de problèmes de santé et de maladies :* attaque cardiaque, accident vasculaire cérébral, diabète, douleurs articulaires, cholestérol, hypertension artérielle, certains

cancers, kystes aux ovaires, troubles de la thyroïde, troubles hormonaux, infertilité…

7. *Plus d'argent.* Cela coûte cher de mal manger, de grignoter, d'acheter des crèmes-minceur.
8. *Plus d'idées.* Un cerveau plus en forme, plus réactif, une mémoire plus performante.
9. *Plus de confiance en soi.* Moins de complexes, un quotidien plus insouciant.
10. *Plus de plaisir gustatif.* Nos menus sont délicieux ! Et se préparent vite, bien, avec des aliments disponibles partout, et bon marché.
11. *Plus d'hygiène de vie. Moins de sucre, de sel, de stress, plus d'activité physique…* tout bénéfice sur tous les plans.
12. *Un meilleur contrôle de l'appétit.* Adieu fringales, craquages intempestifs et bourrelets culpabilisants.
13. *Plus de bonne humeur.* Non seulement ça fait plaisir de fondre et de se réapproprier son corps, mais en plus on vous glisse des aliments antidéprime dans votre assiette !
14. *Plus de jolis cheveux, de belle peau.* Aux antipodes des régimes restrictifs qui ternissent les cheveux et donnent un teint brouillé, le nôtre regorge de vitamines, de polyphénols et même de « bons gras » indispensables à une beauté éclatante.

# LES 27 NOUVEAUX GESTES BRÛLE-GRAISSES (DU MATIN AU SOIR)

Ⓐ = Ou comment perdre des kilos sans même y penser ni faire le moindre effort !
Ⓑ = Petit effort, grosse récompense !

## 1. BONJOUR ! COMMENCER CHAQUE JOURNÉE ET REPAS PAR UN GRAND VERRE D'EAU INFUSÉE (FROIDE) Ⓐ

La douche intérieure... un geste simple et efficace pour favoriser l'élimination, le transit intestinal, le réveil en douceur de votre système digestif. On démarre la journée par un grand coup de « jet », laissez l'eau vous traverser et emporter avec elle les déchets de la nuit. Après, seulement, on peut commencer à discuter. Dans la journée, dès qu'un petit creux se profile, buvez un grand verre d'eau par petites gorgées. Efficace pour repousser le

moment où vous allez manger, et gagner ainsi quelques calories. Mis bout à bout, petit à petit, sur l'année, ce gain est colossal. Et en plus vous serez bien mieux hydraté, donc plus en forme, plus partant pour bouger, bref : brûler. La déshydratation chronique est extrêmement répandue, et même lorsqu'elle est minime, elle obère notre état de forme et grippe les rouages minceur.

**BONUS BRÛLE-GRAISSES**

Si vous le buvez très frais voire glacé, ce verre d'eau devient carrément un super-plan à « calories négatives » : non seulement il n'apporte pas la moindre calorie mais en plus il exige du corps que celui-ci en brûle, pour réchauffer le liquide. L'organisme doit céder quelques calories pour que l'eau monte à 37 °C. C'est ainsi que des chercheurs allemands ont découvert que boire 6 verres d'eau fraîche quotidiens permet de brûler 50 calories par jour... soit de perdre 2,5 kg par an ! Autant commencer dès qu'on ouvre un œil... Évidemment, ça ne fonctionne pas s'il y a du Coca ou du whisky dans le verre, sous les glaçons...

## 2. DÉMARRER FORT B

On intègre chaque jour du reste de son existence les 2 (ou 3 pour les champions !) top exercices brûle-graisses suivants :

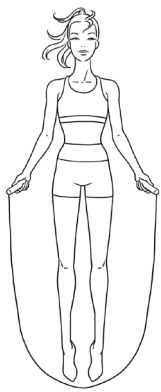
- Les squats
- La planche
- Spécial champions : les burpees

À la maison, en week-end, au bureau, en salle de sport, n'importe où : ces exercices sont à la fois super brûle-graisses et super-réalisables, absolument partout où vous vous trouvez. Il vous faut juste un mur pour certains d'entre eux, et une ou deux chaises pour d'autres. Mais pour la majorité, si vous avez deux pieds et deux bras, vous disposez de la totalité du matériel requis. Pas trop cher, ça ira ?

Dans l'idéal, enchaînez ces exercices pour tous les réaliser en 15 minutes environ. Dans la vraie vie, ce n'est pas toujours possible, aussi, même la moitié sera nettement plus efficace que rien du tout. Complétez 1 fois par semaine avec des séances plus longues.

**AVANT TOUTE CHOSE, ÉCHAUFFEZ-VOUS !**

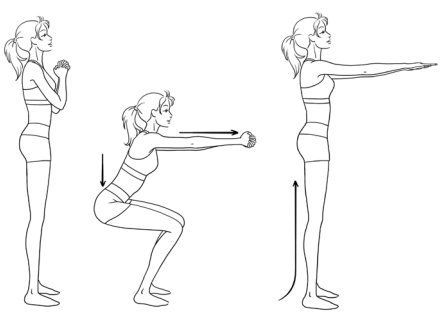
Courez 3 minutes tranquillement, ou sautillez sur place, ou démarrez en mode « corde à sauter ». Pas de corde ? faites semblant de sauter au-dessus d'un fil qui passe sous vos pieds, et dont vous tenez les extrémités dans chaque main… c'est pareil ! L'important est de porter son corps en sautant. Puis enchaînez avec les exercices proprement dits.



**1. DES SQUATS**

- **Comment je fais ?**

Pliez les jambes pour vous asseoir, comme s'il y avait une chaise mais… sans chaise. Toutes les variantes sont possibles, par exemple on peut prendre l'habitude de faire des squats pendant qu'on se brosse les dents, ou qu'on attend le bus, et ce de façon plus ou moins prononcée donc plus ou moins discrète. *To squat* veut dire « s'accroupir » en anglais.



- **Ça brûle combien de calories ?**

750 cal/h.

- **Ça fait travailler quels muscles ?**

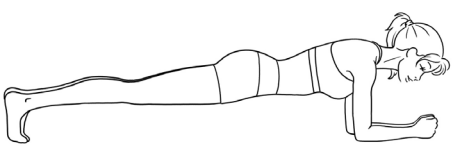
Les abdos, les cuisses, les fesses.

> ***Notre avis :*** on peut augmenter la difficulté en portant des poids, ce que font souvent les fans de muscu en salle. Mais attention au dos !

### 2. LA PLANCHE ABDOMINALE

- **Comment je fais ?**

Allongée face au sol, vous vous soulevez à l'aide des avant-bras, et vous mettez sur les orteils. On ne bouge plus, dos bien droit s'il vous plaît !



- **Ça brûle combien de calories ?**

700 cal/h.

- **Ça fait travailler quels muscles ?**

Les abdos, les lombaires, les dorsaux, les obliques.

***Notre avis :*** pas ultra-brûle-graisses, mais ultra-efficace pour gainer, avoir un ventre plat, une silhouette droite et élancée, et pour fabriquer du muscle. Une étape intermédiaire intéressante pour brûler davantage de calories même au repos (puisque vous serez plus musclé).

### 3. DES BURPEES

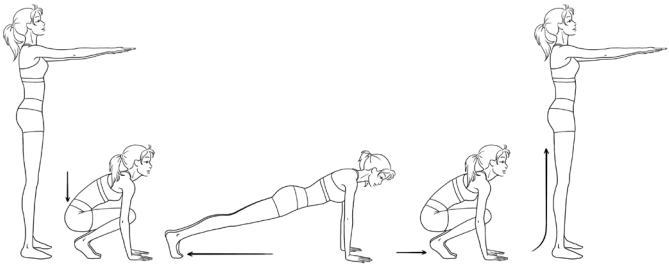
- **Comment je fais ?**

C'est le mariage des squats et de la planche.

Démarrez debout, bras tendus devant vous. Pliez lentement les genoux jusqu'à descendre au maximum, accroupie. Regardez bien en face de vous tout le long de la descente.

Une fois « en bas », posez les mains à plat au sol devant vos pieds. Concentrez maintenant votre regard sur cette zone, entre vos mains. Sans les décoller du sol, allongez votre corps pour que vos pieds se trouvent bien à l'arrière, en « planche » (voir ci-dessus). Restez un peu en planche, puis ramenez vos pieds vers vos mains. Vous voici de nouveau accroupi.

Remontez lentement, bras de nouveau tendus devant vous.



- **Ça brûle combien de calories ?**

1 100 cal/h.

- **Ça fait travailler quels muscles ?**

Tous ! Les abdos, les lombaires, les dorsaux, les obliques, les fesses pour le « bas » et les épaules, les pectoraux, les triceps pour « le haut ».

***Notre avis :*** c'est un exercice fatigant, qui « donne chaud » tout de suite car il sollicite le cardio, mais super-complet et très performant à tous points de vue. Il est génial pour améliorer vos performances sportives quel que soit votre sport, car il développe la musculature et les capacités d'endurance respiratoire et cardiaque. Pour ceux qui connaissent, c'est comme du fractionné mais à la maison !

En fonction de votre niveau, vous pouvez l'aménager facilement. Par exemple vous descendez et remontez plus ou moins vite,

vous reculez vos pieds l'un après l'autre (débutant) ou les deux en même temps dans un petit saut (confirmé). Vous pouvez rester en planche (débutant) ou faire quelques pompes (confirmé). Vous pouvez remonter tranquillement (débutant) ou terminer la remontée par un saut, pieds aux fesses ou genoux poitrine (confirmé). Le tout est de garder toujours le dos bien droit, donc de ne pas cambrer. Sauf lorsque vous êtes accroupie bien sûr, là il est forcément un peu arrondi.

## 3. CONTRÔLER LES PORTIONS B

On passe à table pour le premier repas de la journée. Manger les bons aliments brûle-graisses, c'est bien. Mais en manger deux fois trop, c'est beaucoup moins bien. Et non, ça ne vous fera certainement pas maigrir deux fois plus vite ! Observez bien les bonnes portions pour chaque famille d'aliments et comparez avec ce que vous avalez, vous. Des petits ajustements à faire peut-être ? Cela commence dès le matin avec vos tartines/céréales/œufs... On a connu une personne qui mangeait chaque matin 1 omelette de 6 œufs... Chaque matin ! Une omelette, c'est 2 œufs, et ce n'est pas chaque matin !

## 4. S'AIDER DES MEILLEURES HUILES ESSENTIELLES BRÛLE-GRAISSES A

Plusieurs huiles essentielles peuvent être utilisées pour optimiser vos résultats brûle-graisses. Il va de soi qu'elles ne remplacent ni un recadrage alimentaire, ni des exercices physiques quotidiens. Mais eux ne remplacent pas non plus les huiles essentielles, dont certaines contiennent des molécules très adaptées à notre sujet ! Cependant, attention, hors de question d'utiliser ces produits hyper-puissants à la légère, ne vous lancez surtout pas dans un usage intensif en doublant les doses sous prétexte que « ça marchera plus vite ». Non, ça ne marchera pas plus vite, en revanche ce qui arrivera très vite ce sont des irritations cutanées et autres effets secondaires dus au surdosage. Aussi, mieux vaut se référer aux conseils d'experts, comme ceux de Danièle Festy.

### LES CONSEILS AROMA DE DANIÈLE FESTY*, SUPER-DÉSTOCKAGE DES GRAISSES

***Les huiles essentielles à appliquer en massage sur la peau***

Le simple fait de se masser aide déjà à différents échanges cellulaires et à raffermir les tissus

* Auteure de *100 massages aux huiles essentielles*, *Je ne sais pas utiliser les huiles essentielles* et *Ma bible des huiles essentielles*, Leduc.s Éditions. Retrouvez ses conseils sur son blog Danielefesty.com

cutanés. Ajoutez-y des huiles essentielles aux propriétés brûle-graisses, et vous multiplierez les résultats minceur ! Ils seront visibles en quelques semaines. Et ce d'autant plus dans le cadre de nos programmes brûle-graisses sur-mesure.

Voici un mini-abécédaire des huiles essentielles championnes minceur.

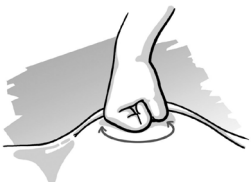
- *Cèdre de l'Atlas :* anticellulite et brûle-graisses.
- *Citron et pamplemousse :* détox, raffermissantes, bonnes pour la circulation, anticellulite.
- *Hélichryse italienne (= immortelle) :* contre les troubles circulatoires, déstockage des graisses.
- *Romarin à camphre :* spéciale sportifs, décongestionnante, affine la silhouette.
- *Romarin à verbénone :* équilibrante nerveuse et endocrinienne, déstockage des graisses.
- *Sauge sclarée :* lutte contre le surpoids au féminin, surtout après la ménopause.

**MASSAGE SUPER-DÉSTOCKAGE**

Diluez 2 gouttes d'essence de pamplemousse et 3 gouttes de cèdre de l'Atlas dans 1 cuillère à café d'huile végétale de calophylle. Appliquez énergiquement en massages des endroits graisseux (hanches, fesses, ventre…) matin et soir pendant 20 jours.

→

Frictionnez l'intérieur du bras et pétrissez l'extérieur



Appuyez votre poing fermé sur les fesses et imprimez un mouvement de rotation

Pétrissez doucement la zone entre le genou et le haut de la cuisse

***Les bains aromatiques.***

Rien de nouveau sous le soleil : des bains « minceur » sont proposés depuis bien longtemps dans les instituts de thalassothérapie et autres Spa bien-être. Ils constituent une aide appréciable pour plusieurs raisons. L'eau chaude facilite la pénétration des principes actifs, et détend, apaise, remplace facilement un petit « en-cas antistress ». Un bon bain aide à dormir, et l'on sait que les troubles du sommeil sont une cause clé de prise de poids. Enfin, c'est un bon moyen

d'aider la circulation, pilier de la lutte anticellulite et brûle-graisses.

**BAIN SUPER-DÉSTOCKAGE**

Diluez 12 gouttes d'huile essentielle de niaouli et 3 gouttes d'essence de citron dans 1 cuillère à dessert de base pour bain. Attendez que le bain soit coulé pour y verser votre mélange. Restez-y au moins 20 minutes afin de bien laisser le temps aux huiles essentielles d'agir, puis sortez et essuyez-vous sans vous rincer.

***Les huiles essentielles à avaler***

Par voie orale, les huiles essentielles aident à mieux contrôler l'appétit. On peut aussi apprendre à les utiliser en cuisine, pour remplacer sucre, sel ou gras : un investissement gustatif précieux pour la ligne, à long terme !

Versez 2 gouttes d'essence de citron sur 1 comprimé neutre (ou sous la langue) et laissez fondre en bouche 3 fois par jour, 20 jours par mois.

**MA SALADE D'ANANAS SUPER-BRÛLE-GRAISSES**

Versez 1 goutte d'essence de pamplemousse (par personne) diluée dans un peu de miel dans une salade de petits cubes d'ananas frais.

# 5. COMPRENDRE QUE LA VICTOIRE EST FAITE DE MICRO-CHOIX À CHAQUE REPAS B

## PETIT-DÉJEUNER (aliments à choisir parmi les propositions)

| LES BONS CHOIX ☺ | LES MAUVAIS CHOIX ☹ |
|---|---|
| – Thé/infusion/café (sans sucre, ni faux sucre, ni lait)<br>– Pain complet + beurre<br>– Flocons d'avoine + lait (animal ou végétal) + cannelle<br>– Œuf ou tranche de jambon<br>– Saumon ou autre poisson<br>– Fromage frais<br>– Fruit frais | – Boisson chaude sucrée (thé, café, chocolat…)<br>– Céréales sucrées + lait<br>– Biscuits céréaliers du petit-déjeuner<br>– Brioche, croissant, pain au chocolat<br>– Pain de mie, pain au lait<br>– Bonbons<br>– Jus de fruits, soda |

## DÉJEUNER (exemple type de menus)

| LES BONS CHOIX ☺ | LES MAUVAIS CHOIX ☹ |
|---|---|
| – Salade de tomate basilic<br>– Pavé de colin + haricots verts<br>– 1 kiwi<br>– Eau plate (1 verre)<br>***<br>– Thé ou café sans sucre<br>– 1 carré de chocolat noir | – Salade sauce cocktail<br>– Poisson pané + purée<br>– 1 petit pain blanc<br>– 1 gaufre<br>– Soda (1 verre)<br>***<br>– Café sucré<br>– 1 petit macaron |

### 🕗 DÎNER (exemple type de menus)

| LES BONS CHOIX ☺ | LES MAUVAIS CHOIX ☹ |
|---|---|
| – Soupe de légumes (fraîche ou surgelée)<br>– Blanc de poulet + courgettes, carottes à l'ail<br>– Fromage blanc à la cannelle<br>– 1 poire<br>– Eau (1 verre)<br>***<br>– Tisane (1 mug) | – Soupe lyophilisée en sachet<br>– Nuggets de poulet + pomme de terre au four<br>– Glace vanille/noix de pécan<br>– Soda (1 verre)<br>***<br>– Lait sucré (1 verre) |

## 6. GRAPPILLER DES CALORIES EN RÉFLÉCHISSANT UN PEU Ⓐ

La bataille du poids se gagne au corps-à-corps, à chaque micro-choix alimentaire que vous faites dans la journée. Il y a des dizaines, des centaines de bons plans malins à connaître pour, au final, perdre du poids sans effort et, on insiste, sans se priver. Le seul effort à faire consiste à être conscient de ce que l'on enfourne dans sa bouche, et donc à ne pas commander le même menu au fast-food que depuis 12 ans ½, ne pas décapsuler cette nouvelle cannette juste parce que « vous en avez l'habitude à cette heure-ci », ne pas piocher machinalement dans le bol de pistaches ou la

barquette de frites. Manger doit être un acte conscient, c'est vous qui êtes aux commandes et non pas vos émotions, votre colère ou votre paresse !

Lors de votre premier week-end brûle-graisses, vous allez prendre conscience de tout ce que vous mettez dans votre bouche. Soyez bien conscient que « rien n'est gratuit » : tout, absolument tout ce que vous avalez devient quelque chose dans votre corps, rien ne disparaît comme par enchantement. En résumant, soit c'est brûlé parce que vous faites du sport, soit c'est stocké parce que vous n'en faites pas. C'est aussi simple et mathématique que cela.

Donc, dans la semaine, en matinée par exemple, si une collègue adorable mais mal informée vous propose comme chaque matin une « pause » à la machine à café (c'est-à-dire un grand café sucré et un croissant), refusez poliment mais fermement. Ou remplacez subrepticement le café sucré par du café tout court, et le croissant par... rien du tout puisque vous venez de petit-déjeuner !

La colonne de gauche regorge de graisses cachées, celle de droite est nettement plus « light ».

| ☹ AU LIEU DE... | ☺ PRENEZ... |
|---|---|
| **SNACKING** | |
| 1 poignée de cacahuètes ou des chips | 1 poignée de raisins secs ou autres fruits secs |
| 3 tranches de pain brioché | 3 tranches de pain complet |
| 6 tartelettes à l'abricot | 3 abricots frais |
| 1 verre de yaourt sucré | 1 verre de yaourt nature |
| 1 croissant | 3 tranches de pain complet ou ½ baguette |
| 1 pain au chocolat | Du pain + du chocolat |
| 1 cuillère de pâte à tartiner à la noisette | 1 cuillère de miel |
| **SALÉ** | |
| 1 assiette de charcuterie | 1 assiette de crudités |
| Du tarama | Du tzatziki |
| 100 g de thon à l'huile | 100 g de thon au naturel |
| 50 g de rillettes | 50 g de pâté de lapin |
| 1 portion de céleri rémoulade | 1 salade verte ou de tomate avec sauce allégée |
| Sauce mayonnaise | Moutarde, sauce épicée, piment en poudre, vinaigre balsamique nature, raifort |
| ½ tasse de crème fraîche | ½ tasse de lait concentré non sucré écrémé |
| 12 escargots beurre à l'ail | 12 huîtres |
| 1 œuf mayonnaise | 1 tomate mozzarella |
| 1 friand à la viande ou au fromage, 1 part de quiche | 1 hamburger moutarde |
| 1 nem | 1 rouleau de printemps |
| Des lasagnes au fromage ou des pâtes à la carbonara | Des spaghettis bolognaise |

| ☹ AU LIEU DE... | ☺ PRENEZ... |
|---|---|
| 1 plateau de fromage | 1 faisselle |
| 1 part de cheddar | 1 part de mozzarella |
| 1 hamburger | 1 cheeseburger |
| 1 entrecôte | 1 steak |
| 1 grosse part de frites | La même, mais 8 frites en moins |
| 1 sandwich tartiné au beurre ou à la mayo | Le même tartiné à la moutarde ou au fromage blanc ou frais |
| Saucer jusqu'à la dernière goutte, avec plein de pain | Laisser repartir l'assiette avec la sauce (et la panière avec le pain) |
| 1 yaourt grec | 1 yaourt normal, basique, le moins cher ! |
| **SUCRÉ** | |
| 1 c. à c. de confiture de framboises | 2 framboises écrasées |
| 1 grosse grappe de raisin | 10 grains de raisin |
| 1 boule de crème glacée | 1 boule de yaourt glacé |
| Crème fraîche (sur desserts gourmands) | Yaourt velouté |
| 1 c. à c. de lemon curd | 1 c. à c. de compote de pommes sans sucre ajouté |
| De la confiture de rhubarbe hyper-sucrée (pour atténuer l'acidité) | De la confiture de rhubarbe peu sucrée (avec un peu de bicarbonate durant la cuisson pour atténuer l'acidité) |
| Pâte feuilletée ou sablée | Pâte brisée |
| 1 barre chocolatée ou aux céréales | 1 tranche de pain d'épices |

# Nous espérons que cet extrait vous a plu !

**Mon week-end brûle-graisses**
**Anne Dufour et Catherine Dupin**

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