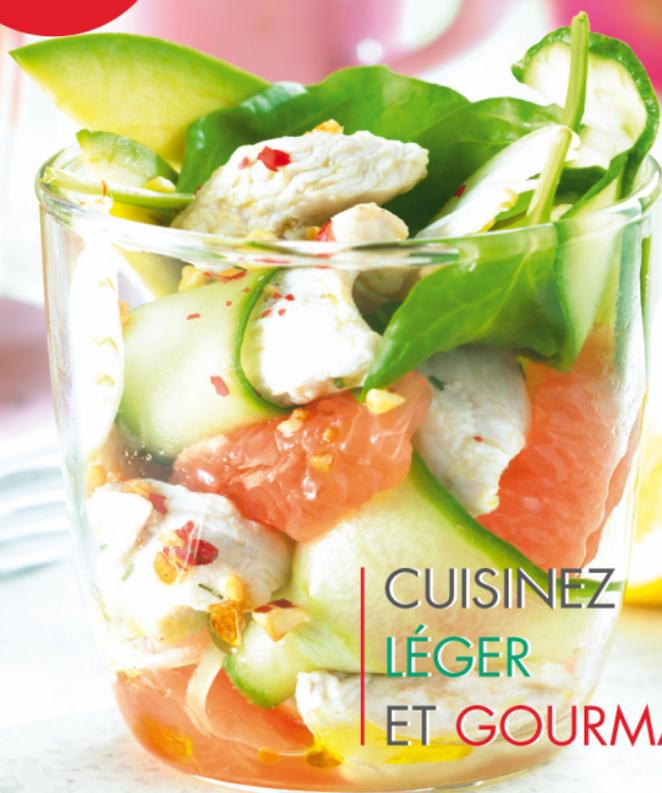


ALIX LEFIEF-DELCOURT

# MES PETITES RECETTES MAGIQUES

À MOINS DE  
**300** CALORIES



CUISINEZ  
LÉGER  
ET GOURMAND

LE DUC . S  
EDITIONS

# MES PETITES RECETTES MAGIQUES À MOINS DE 300 CALORIES

Pourquoi faudrait-il se priver de bons petits plats sous prétexte que l'on surveille sa ligne ? Pire, faire une croix sur l'entrée ou le dessert ? Pas question ! Ligne et gourmandise vont de pair si l'on connaît les bonnes méthodes et les bons ingrédients.

Alors suivez le guide !

Découvrez dans ce temple du goût :

- Les meilleurs aliments minceur : céréales complètes, légumes, poissons... Tous leurs atouts santé et leur équivalence calorique.
- Les règles d'or de la cuisine légère : choisir le bon mode de cuisson (vapeur, papillotes, grill...) et faire bon usage des épices et des produits allégés.
- 100 recettes gourmandes, simplissimes et à moins de 300 calories : Muffins saumon-ciboulette, Salade fraîcheur poulet-pomélo (la recette en couverture), Papillote de cabillaud à l'orange, Crumble fraise-rhubarbe-spéculoos...
- Et aussi : des idées de menus minceur originaux pour le bureau, une soirée en amoureux, un repas en famille, etc.

---

**PROFITER D'UNE CUISINE DÉLICIEUSE ET DIÉTÉTIQUE,  
C'EST FACILE !**

---

Alix Lefief-Delcourt, rédactrice en chef de Aujourd'hui.com, est l'auteur de nombreux best-sellers aux éditions Leduc.s dont *Yaourts irratables*, *Mes petites papillotes magiques* ou encore *Le chlorure de magnésium malin*.

ISBN 978-2-84899-563-2



**6 euros**  
Prix TTC France

9

782848 995632

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, CUISINE

**L E D U C . S**  
**E D I T I O N S**



DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*L'œuf malin*, 2012.

*Mes petits apéros dînatoires magiques*, 2012.

*L'ortie, c'est malin*, 2012.

*Les épices, c'est malin*, 2012.

*Le savon malin*, 2011.

*L'ail malin*, 2011.

*Mes petites recettes magiques à la plancha*, 2011.

*La levure de bière, c'est malin*, 2011.

*L'argile, c'est malin*, 2011.

*Le sel malin*, 2010.

*Le chlorure de magnésium malin*, 2010.

*Mes petites papillotes magiques*, 2010.

*Le raisin malin*, 2010.

*Les 30 ingrédients de la cuisine bio*, 2010.

*Soupes brûle-graisses*, 2010.

*Le miel malin*, 2010.

*100 réflexes mariage bio et durable*, 2010.

*Yaourts irratables*, 2010.

*Le pamplemousse malin*, 2009.

*100 réflexes bébé bio* (en collaboration avec Elisa de Castro Guerra), 2008.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique !

**À bientôt sur [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Maquette : Facompo

Illustrations : Fotolia

© 2012 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)

ISBN : 978-2-84899-563-2

ALIX LEFIEF-DELCOURT

MES PETITES  
RECETTES  
MAGIQUES

À MOINS DE  
**300** CALORIES

L E D U C . S  
E D I T I O N S



# Sommaire

<b>Introduction</b>	<b>7</b>
<b>(Ré)apprendre à manger</b>	<b>9</b>
<b>Les 5 règles d'or pour cuisiner plus léger</b>	<b>17</b>
<b>Aliments : comment faire les bons choix ?</b>	<b>23</b>
<b>Nos idées de menus</b>	<b>49</b>
<b>Mes petites recettes à moins de 300 calories</b>	<b>57</b>
<b>Annexe : Table des calories</b>	<b>185</b>
<b>Table des matières</b>	<b>193</b>



# Introduction

Pour vous, recette minceur rime avec poisson grillé et légumes vapeur ? Détrompez-vous ! Entrées, plats, desserts : la cuisine légère peut, elle aussi, être pleine d'imagination ! La preuve avec ces 100 recettes qui concilient équilibre et gourmandise, minceur et saveur ! Découvrez aussi dans ce livre plein d'astuces pour faire les meilleurs choix pour votre ligne, des coups de pouce futés, des idées pour alléger vos recettes du quotidien et même des idées de menus légers pour chaque occasion. Tout pour se faire plaisir sans grossir, c'est tentant, non ?



# (Ré)apprendre à manger

Pour perdre du poids, il faut d'abord et avant tout **manger équilibré et varié**. Éliminer certaines familles d'aliments de ses menus (ou, pire, se focaliser sur un seul aliment soi-disant « magique » !) n'a jamais fait maigrir personne durablement ! Certes, la perte de poids peut être visible et très rapide, mais combien de temps ce résultat dure-t-il en réalité ? Généralement, les kilos reviennent très vite, et même beaucoup plus nombreux. Alors à quoi bon ? Répétons-le : pour perdre du poids, il faut manger équilibré, varié... mais aussi léger. On n'a rien sans rien, et il vous faudra faire quand même quelques efforts supplémentaires pour retrouver la ligne. Mais rassurez-vous : ces efforts deviendront vite des réflexes et **vous apprendrez très vite à manger plus léger, même sans vous en rendre compte !** Car oui, ces bonnes habitudes doivent devenir des réflexes. Non seulement pour conserver votre ligne mais aussi et surtout pour entretenir votre santé et votre longévité.

## Quelques idées reçues à la loupe...

En matière d'alimentation, et particulièrement de minceur, quelques idées reçues ont la dent dure... Mettons tout de suite les choses au point !

### **IDÉE REÇUE N° 1 : POUR PERDRE DU POIDS, IL FAUT SE PRIVER DE PLEIN DE CHOSES**

*Faux.* Aucun aliment n'est en soi interdit pour perdre du poids. Il suffit simplement de rester raisonnable, tant sur la quantité que sur la fréquence : OK pour un ou deux carrés de chocolat de temps en temps, mais pas une plaque entière chaque soir ! En d'autres termes, il n'est pas nécessaire de se priver de tout ce que l'on aime. Au contraire : s'accorder un petit plaisir de temps en temps, cela aide à tenir ses bonnes résolutions minceur sur la durée. Et c'est la clé n° 1 pour maigrir efficacement.

### **IDÉE REÇUE N° 2 : LORS D'UN RÉGIME MINCEUR, IL FAUT SUPPRIMER LES MATIÈRES GRASSES**

*Faux.* Les matières grasses ne doivent en aucun cas être supprimées de son alimentation, même quand on veut perdre du poids. Elles sont en effet essentielles au bon fonctionnement de l'organisme car elles apportent des vitamines qu'on ne trouve nulle part ailleurs : les vitamines A, D, E et K. De plus, elles fournissent une réserve d'énergie, sont indispensables à la synthèse des hormones, protègent contre les

maladies cardio-vasculaires... Certaines ont même des vertus minceur : les oméga 3 ! Plutôt que de supprimer totalement les graisses de son alimentation, il faut donc apprendre à bien les choisir et à bien les doser.

### **IDÉE REÇUE N° 3 : LES FRUITS, ÇA FAIT GROSSIR**

**Faux.** Certes, les fruits sont riches en sucre (certains plus que d'autres d'ailleurs) mais ils restent, d'une façon générale, peu caloriques. De plus, ils apportent des vitamines, des fibres et des minéraux essentiels à la santé. Pas question donc de s'en priver ! On peut parfaitement en consommer même quand on surveille sa ligne, à raison de trois par jour : un au petit déjeuner, un au déjeuner ou au goûter et un au dîner. Par exemple, un jus de fruits frais le matin, une pomme dans l'après-midi et une compote sans sucres ajoutés le soir. Sachez enfin que les fruits les moins sucrés sont les fruits rouges (fraise, framboise, groseille...) et les fruits d'eau comme le melon ou la pastèque. Parmi les plus sucrés, on trouve la banane, la cerise ou le raisin, qui sont aussi les fruits les plus caloriques. Mais tout est relatif : retenez par exemple qu'une banane n'apporte pas plus de calories qu'un bol de soupe maison...

### **IDÉE REÇUE N° 4 : POUR MAIGRIR, IL FAUT SUPPRIMER LE PAIN, LES PÂTES, LES POMMES DE TERRE...**

**Faux.** Pour perdre du poids, on a souvent tendance à supprimer ces aliments en premier. Erreur, car les féculents

fournissent des sucres lents et donc de l'énergie. De plus, ils nous empêchent de grignoter entre les repas car ils rassasient durablement. En consommer un peu à chaque repas est donc important, autant pour le bien-être que pour la ligne. Par exemple, du pain le matin, des pâtes ou des pommes de terre le midi, et des légumes secs le soir.

### **IDÉE REÇUE N° 5 : SAUTER UN REPAS, CELA FAIT MAIGRIR !**

*Faux.* C'est tout le contraire, car on a tendance à manger davantage au repas suivant voire, pire, à se ruer entre les repas sur des aliments gras et sucrés. De plus, si vous prenez l'habitude de sauter des repas, votre organisme va, à la longue, se mettre sur la défensive, et aura tendance à stocker davantage !

## **Les bons repères minceur**

### **LE JEU DES SEPT FAMILLES**

Manger équilibré, cela veut dire consommer au moins un aliment de chacun de ces sept groupes chaque jour. Voici une petite révision utile...

- 1. Les fruits et légumes :** au moins 5 par jour.
- 2. Les produits laitiers :** au moins 3 par jour.
- 3. Les féculents :** à chaque repas.
- 4. La viande, le poisson et les œufs :** 1 fois par jour.

**5. Les matières grasses :** au moins 1 cuillère à soupe d'huile végétale par jour.

**6. Les produits sucrés :** à consommer avec la plus grande modération. Ce sont les seuls aliments que l'on peut supprimer de ses menus quand on veut mincir.

**7. Les boissons :** seule l'eau est indispensable à l'organisme. C'est aussi la moins chère et la moins calorique (0 calorie dans un verre d'eau !).

## COMBIEN DE CALORIES PAR JOUR ?

Les besoins caloriques varient en fonction de l'âge et du sexe de chaque individu, mais aussi de son niveau d'activité. Pour avoir un ordre d'idée, on estime qu'un homme moyennement actif a besoin d'environ 2 500 à 2 700 kcal par jour, et une femme moyennement active de 2 000 à 2 200 kcal environ par jour. Pour perdre du poids, on peut donc conseiller aux hommes de se limiter à **2 000 ou 2 200 kcal par jour**, et aux femmes à **1 500 ou 1 700 kcal par jour**. Le tout en ayant une alimentation variée et équilibrée bien sûr !

Cette répartition doit idéalement se faire ainsi **sur la journée** :

- ✓ Au petit déjeuner : 25 % de l'apport calorique.
- ✓ Au déjeuner : 40 % de l'apport calorique.
- ✓ Au dîner : 35 % de l'apport calorique.

Soit, **pour un homme** :

- ✓ Au petit déjeuner : entre 500 et 550 kcal.
- ✓ Au déjeuner : entre 800 et 880 kcal.
- ✓ Au dîner : entre 700 et 770 kcal.

Et **pour une femme** :

- ✓ Au petit déjeuner : entre 375 et 425 kcal.
- ✓ Au déjeuner : entre 600 et 680 kcal.
- ✓ Au dîner : entre 525 et 595 kcal.

**D'où l'intérêt de nos recettes à moins de 300 kcal !**

Avec ce type de recettes légères, vous pouvez parfaitement faire un repas entrée + plat ou plat + dessert, voire entrée + plat + dessert, sans exploser la facture calorique de la journée !

## **ON NE ZAPPE PAS LE PETIT DÉJEUNER**

Vous trouverez dans ce livre des recettes pour composer des déjeuners et des dîners légers avec des entrées, plats et desserts minceur. Mais pas question pour autant de zapper le petit déjeuner. Le premier repas de la journée est essentiel pour avoir la forme, éviter de grignoter dans la matinée mais aussi, c'est prouvé, pour contrôler plus facilement son poids. Alors, le matin, le premier réflexe minceur est de prendre un bon petit déjeuner.

**Au menu :**

- ✓ 1 boisson chaude ou froide, sans sucre ou avec édulcorant ;
- ✓ 1 produit céréalier (pain, céréales...), de préférence avec des céréales complètes, plus riches en fibres et plus rassasiantes ;
- ✓ 1 produit laitier (yaourt, fromage blanc, fromage...), sans sucre ou avec édulcorant ;
- ✓ 1 fruit ou 1 jus de fruits frais ;
- ✓ éventuellement une source de protéines supplémentaire (œuf, jambon, fromage...), notamment pour les hommes dont les besoins caloriques sont plus élevés.

**ON S'AUTORISE UN GOÛTER (SI ON A FAIM !)**

Contrairement aux idées reçues, le goûter est permis même quand on surveille sa ligne, à condition, bien sûr, qu'il soit équilibré. Vous pouvez donc parfaitement en prendre un si vous avez faim : cela vous évitera de grignoter dans l'après-midi et/ou de trop manger au dîner.

**Quelques idées de goûters légers (moins de 100 kcal) :**

- ✓ 100 g de fromage blanc à 20 % avec édulcorant et une pincée de cannelle + 1 thé vert.
- ✓ 1 yaourt nature avec édulcorant + 2 abricots secs + 1 tisane.
- ✓ 5 amandes + 2 clémentines + 1 verre d'eau.
- ✓ 1 pomme + 1 tisane.
- ✓ 1 œuf dur + 1 grand verre d'eau.

- ✓ 1 tranche de pain complet + 1 carré de chocolat noir + 1 thé vert.
- ✓ 1 tranche de jambon blanc + 1 grand verre d'eau.

## ET ON N'OUBLIE PAS DE SE BOUGER !

Manger léger, c'est bien. Mais, pour mincir efficacement, il faut brûler des calories. C'est essentiel aussi pour se maintenir en forme (aussi bien physiquement que moralement !). Alors on pense à faire un peu d'exercice chaque jour...

- ✓ 30 minutes de marche rapide = 150 kcal.
- ✓ 30 minutes de gymnastique = 150 kcal.
- ✓ 30 minutes de natation = de 175 kcal à 420 kcal (en fonction de la vitesse).
- ✓ 30 minutes de vélo = de 210 kcal à 450 kcal (en fonction de la vitesse).
- ✓ 30 minutes de musculation = 300 kcal.
- ✓ 30 minutes de course à pied = de 360 kcal à 600 kcal (en fonction de la vitesse).

Vous n'êtes pas sportif ? Pas de panique... Sachez que vous dépensez aussi des calories dans les activités de la vie quotidienne :

- ✓ 30 minutes d'aspirateur = 100 kcal.
- ✓ 30 minutes de bricolage = 100 kcal.
- ✓ 30 minutes de jardinage = 200 kcal.
- ✓ 30 minutes d'activité sexuelle = 250 kcal.

# Les 5 règles d'or pour cuisiner plus léger

## Choisissez les bons modes de cuisson

Certains modes de cuisson permettent de cuisiner sans ajouter (trop) de matières grasses. À privilégier donc !

- ✓ **La cuisson à la vapeur**, surtout pour les légumes et les poissons qui conservent ainsi leurs vitamines, leur goût et leurs couleurs. On n'hésite pas à ajouter des herbes ou des épices pour apporter un supplément de goût.
- ✓ **La cuisson en papillote**, que ce soit pour les viandes, les volailles, les légumes et même les fruits. Elle concentre les arômes et les parfums et préserve

tout le moelleux des aliments. En plus, c'est ludique, inratable et rapide.

- ✓ **La cuisson au micro-ondes**, pour cuire rapidement et sans matières grasses. Certains fours à micro-ondes proposent maintenant une fonction vapeur bien utile !
- ✓ **La cuisson au gril ou au barbecue**, surtout pour les viandes, les poissons et certains légumes. À découvrir également : la cuisson à la plancha\*.

## Traquez les graisses

La traque aux mauvaises graisses doit devenir votre priorité n° 1. Quelques astuces à mettre en œuvre :

- ✓ Si vous cuisinez des cuisses de poulet, pensez toujours à **enlever la peau** avant cuisson.
- ✓ **Piquez les volailles** avant la cuisson. Éliminez l'excès de gras qui s'écoule pendant la cuisson, et remplacez-le par de l'eau.
- ✓ Au lieu de beurrer vos moules à gâteau ou à tarte, utilisez du **papier sulfurisé**.
- ✓ Si vous suivez une recette, prenez le réflexe de **diviser la quantité de matières grasses par deux**.
- ✓ Dans vos vinaigrettes, **remplacez une partie de l'huile** par de l'eau, du fromage blanc, du bouillon de volaille dégraissé...
- ✓ N'utilisez que des **poêles antiadhésives** pour réduire au maximum l'ajout de matières grasses.
- ✓ Pour éviter de trop graisser votre poêle, il existe aussi des astuces : utilisez **un papier absorbant** imbibé d'huile ou bien **un spray**.

---

\* À lire : *Mes petites recettes magiques à la plancha*, du même auteur, Leduc.s. Éditions.

## Optez pour les versions allégées (avec modération)

Lait, beurre, crème, yaourt, sucres, chocolat, biscuits, fromages... existent aujourd'hui en version allégée. **Un bon moyen pour cuisiner plus léger sans faire (trop) de concessions sur le goût.** Mais attention, s'il est intéressant de remplacer la crème fraîche entière par de la crème légère, ou de préférer un édulcorant 0 calorie au sucre classique, cela est beaucoup moins pertinent pour le chocolat par exemple. En effet, un chocolat allégé est certes moins riche en sucre mais... plus riche en graisses ! Prudence aussi avec certaines « spécialités laitières » (on ne parle pas de yaourt dans ce cas !) allégées en graisses mais enrichies en gélatine... Et retenez que ce n'est pas parce que vous choisissez des produits allégés que vous pouvez en consommer deux fois plus !

## Pratiquez les trocs malins

Tous les produits un peu gras ou caloriques peuvent facilement être remplacés par des alternatives beaucoup plus saines. Quelques exemples :

- ✓ Dans les sauces, les gratins... remplacez la crème fraîche par **du yaourt ou du fromage blanc**.
- ✓ Oubliez les pâtes feuilletées, brisées ou sablées et misez sur **les feuilles de brick ou la pâte filo**, beaucoup plus légères et tout aussi (voire plus !) croustillantes. Mais attention : évitez de les faire frire ou de trop les beurrer.

- ✓ Dans les sauces, utilisez de la **féculé de maïs** plutôt que de la farine : il vous en faudra moins, et votre sauce sera moins lourde.
- ✓ Remplacez les viandes trop grasses par des **morceaux plus maigres**. Préférez par exemple le rumsteck à l'entrecôte. Dans une quiche lorraine ou des pâtes carbonara, utilisez du bacon à la place des lardons. Remplacez la viande de bœuf hachée ou la chair à saucisse (dans les légumes farcis par exemple) par de la viande de veau hachée, beaucoup moins grasse.
- ✓ Dans les soupes, remplacez les pommes de terre par **des courgettes**, qui apportent elles aussi du liant.
- ✓ Tous les classiques de la cuisine peuvent aussi être facilement allégés, alors **soyez créatifs** !

### **Recette de béchamel light**

Pour 2 à 3 personnes :

Dans une petite casserole, diluez une cuillère à soupe de féculé de maïs dans un peu de lait. Ajoutez 250 ml de lait et portez à ébullition. Laissez bouillir 3 minutes en remuant sans cesse afin que la sauce épaississe. Salez et poivrez. Hors du feu, ajoutez un jaune d'œuf et mélangez. Une sauce parfaite pour des gratins légers, une blanquette light...

## Misez sur les épices, les herbes et les aromates

Poivre, cannelle, piment, paprika, ail, oignon, menthe, basilic, coriandre... permettent de relever le goût de tous vos plats sans avoir besoin de rajouter du sel ou des matières grasses. Et voilà **des calories en moins !** De plus, les épices sont délicieuses, alors on en profite.



# Aliments : comment faire les bons choix ?

On l'a vu : manger équilibré, cela veut dire manger de tout. Viandes, poissons, légumes, fruits, féculents, légumineuses, matières grasses... pour chaque catégorie d'aliments, découvrez les meilleurs choix minceur. Retrouvez aussi la table des calories par famille en annexe, p. 185.

## Les viandes, les volailles et les œufs

### BŒUF (RUMSTECK)

122 kcal/100 g



Le bœuf peut parfaitement être intégré dans le cadre d'une alimentation minceur, à condition de choisir les morceaux les plus maigres comme le rumsteck, qui

n'apporte que 4 g de lipides aux 100 g. Cette viande fournit une grande quantité de minéraux (notamment fer, sélénium, cuivre, zinc...), des vitamines (notamment du groupe B) et, bien sûr, des protéines de haute qualité.

## CANARD

190 kcal/100 g



Contrairement aux idées reçues, le canard n'est pas une viande calorique : elle l'est même moins que les cuisses de poulet ! À condition évidemment de ne pas manger le gras, qu'il suffit de retirer. C'est par ailleurs une excellente source de fer (elle en contient plus que les autres volailles).

## DINDE

105 kcal/100 g



Avec à peine 2 g de lipides aux 100 g, c'est la championne des volailles – et des viandes ! – les plus maigres. On peut donc la mettre au menu sans hésiter, surtout quand on sait que ses protéines sont d'excellente qualité. C'est également une très bonne source de fer, de magnésium et de vitamines B.

## LAPIN

167 kcal/100 g



Moins populaire que les autres viandes blanches, le lapin mérite pourtant lui aussi sa réputation minceur. C'est

une viande peu grasse, et les lipides qu'elle contient sont favorables à la santé cardio-vasculaire (oméga 3). Le lapin apporte aussi de nombreux minéraux (phosphore, sélénium, fer...) et vitamines (B3, B6, B12...).

## ŒUF

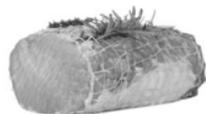
146 kcal/100 g



L'œuf\* est un excellent aliment minceur car il apporte des protéines d'excellente qualité (qui sont même qualifiées de « protéines de référence »), tout en étant peu calorique : un œuf moyen apporte environ 70 kcal. Il a par ailleurs des propriétés coupe-faim, et c'est une très bonne source de vitamines (notamment A et B), de minéraux (fer, iode, phosphore...), d'antioxydants et d'acides gras essentiels. Quant à son taux de cholestérol, pas d'inquiétude : il est aujourd'hui prouvé que le cholestérol apporté par l'alimentation n'a que très peu d'influence sur le taux de cholestérol sanguin.

## PORC (FILET)

158 kcal/100 g



Contrairement à la charcuterie, la viande de porc maigre a une teneur minimale en graisses. Son apport calorique moyen est comparable à celui de la volaille. Ses lipides sont majoritairement des acides gras insaturés, les « bons » gras. C'est une excellente source de protéines de bonne qualité, de fer et de vitamines.

\* À lire pour en savoir plus sur cet aliment : *L'œuf malin*, du même auteur, Leduc.s. Éditions.

## POULET (BLANC)

124 kcal/100 g



Il affiche un excellent taux de protéines, et est très pauvre en graisses. La majorité de ses lipides sont des acides gras insaturés. C'est aussi une très bonne source de vitamines (notamment du groupe B) et d'oligo-éléments.

## VEAU (POITRINE, NOIX, ESCALOPE)

143 à 166 kcal/100 g



Cette viande a toute sa place dans nos petits plats minceur, à condition de choisir les morceaux les moins gras comme la poitrine, la noix ou l'escalope. Elle apporte de bons acides gras, des vitamines et du fer.

## Les poissons et les fruits de mer

### CRABE

127 kcal/100 g



Riche en protéines (environ 20 %), le crabe apporte aussi des minéraux en grand nombre : fer, magnésium, phosphore, cuivre... ainsi que des vitamines B12 et PP. Si vous n'avez pas le temps de le décortiquer, misez sur le crabe en boîte !

## CREVETTE

98 kcal/100 g



Les crevettes apportent 20 g de protéines aux 100 g pour seulement 1 g de lipides. Elles sont donc idéales si vous surveillez votre poids ! Elles sont également riches en vitamines, minéraux et oméga 3, qui sont les alliés d'une bonne santé cardio-vasculaire.

## MOULES

118 kcal/100 g



Les moules (sans frites) sont un excellent plat minceur. Et surtout, elles sont une extraordinaire source de phosphore, de fer, de zinc, de sélénium, d'iode, de vitamines B1, B2, B19 et B12, d'oméga 3... et on en oublie !

## POISSONS MAIGRES

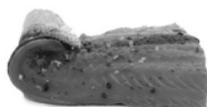
70 à 80 kcal/100 g



Raie, cabillaud, colin, lieu, merlan, dorade, loup... tous ces poissons sont dits maigres car ils contiennent moins de 1 % de lipides. Ce sont aussi de très bonnes sources de protéines, de sels minéraux (magnésium, fer, phosphore, calcium, iode...) et de vitamines du groupe B.

## POISSONS GRAS

150 à 210 kcal/100 g



Saumon, thon, maquereau, hareng, sardine... font partie des poissons dits gras car ils affichent un taux de lipides compris entre 5 et 12 %. C'est l'équivalent d'un steak grillé maigre par exemple. Mais, contrairement à la viande, les poissons gras apportent de bons acides gras, les oméga 3, indispensables à la bonne santé cardio-vasculaire, au fonctionnement du cerveau... Ce sont également de bonnes sources de minéraux : magnésium, fer, phosphore...

## SAINT-JACQUES

77 kcal/100 g



Pauvres en calories et en graisses, les noix de Saint-Jacques sont un vrai allié minceur. Elles affichent un bon taux de protéines (près de 17 %) et regorgent de vitamines B12, ainsi que de minéraux (phosphore et sélénium).

## Les légumes

### ARTICHAUT

33 à 37 kcal/100 g



C'est une excellente source de fibres solubles et insolubles : entre 4 et 5 g par artichaut. Ce légume est riche en minéraux (potassium, phosphore, calcium, magnésium...). Grâce à sa teneur élevée en potassium et en inuline (un glucide composé de fructose), il est diurétique. Pour vous faciliter la tâche, vous pouvez

opter pour des fonds ou des cœurs d'artichaut en boîte ou surgelés : ils sont presque aussi bons que les frais !

## ASPERGE

19 kcal/100 g

Légère, riche en eau (92 %) et en fibres, elle favorise l'élimination. C'est également une bonne source de vitamines et de minéraux, notamment vitamines B9 et K.



## AUBERGINE

19 kcal/100 g

En plus d'être l'un des légumes les moins caloriques, c'est la championne pour piéger les graisses dans l'organisme ! Composée à plus de 90 % d'eau, elle apporte de nombreux minéraux : magnésium, zinc et potassium (qui la rend diurétique). Riche en fibres, elle cale parfaitement grâce à sa texture bien dense. Pour profiter de ses vertus minceur, ne l'arrosez pas d'huile car elle absorbe tout !



## BETTERAVE

42 kcal/100 g

Très riche en fibres (environ 2,5 g pour 100 g), elle apporte aussi de nombreux minéraux comme le potassium, le calcium ou le magnésium, ainsi que des



vitamines du groupe B (notamment la B9 ou acide folique). Goûtez-la aussi crue, râpée très finement.

## **BROCOLI**

23 kcal/100 g



C'est l'un des légumes les plus riches en vitamine C. Ajoutez à cela sa richesse en fibres solubles qui calent parfaitement et sa teneur en acide alphalipoïque qui permet de brûler le sucre : voilà un légume minceur à mettre au menu d'urgence ! Sans compter sa concentration exceptionnelle en vitamines et minéraux.

## **CAROTTE**

22 kcal/100 g



Outre sa richesse en provitamine A (un antioxydant puissant) et en minéraux (potassium, calcium, magnésium, fer...), la carotte apporte des fibres bien tolérées par l'organisme. Certaines, les pectines, ont même le pouvoir de « séquestrer » les graisses pour les éliminer.

## **CÉLERI**

11 à 18 kcal/100 g



Branche ou rave, le céleri est l'un des légumes les plus pauvres en calories. Il est riche en fibres, minéraux et oligoéléments. Il a par ailleurs d'excellentes vertus diurétiques. À consommer cru ou cuit, sans mayonnaise évidemment !

## CHAMPIGNON

15 kcal/100 g



Ultralight grâce à sa teneur élevée en eau, il est pourtant super-nutritif ! Il est notamment très riche en vitamines B, cuivre et sélénium. De plus, il cale parfaitement.

## CHOU-FLEUR

21 kcal/100 g



Bourré de fibres, il rassasie rapidement. Il est très riche en vitamine C, ainsi qu'en minéraux, notamment magnésium, calcium et potassium qui le rendent diurétique.

## CONCOMBRE

10 kcal/100 g



C'est l'aliment minceur champion toutes catégories confondues puisqu'il est composé à 96 % d'eau. Riche en minéraux comme le potassium, le phosphore et le calcium, il a des propriétés diurétiques et dépuratives.

## COURGETTE

13 kcal/100 g



Elle est pauvre en calories (car pleine d'eau), mais super-riche en calcium et magnésium. Elle est aussi excellente pour lutter contre la rétention d'eau grâce à sa richesse en potassium.

## ENDIVE

15 kcal/100 g



Comme le concombre et la courgette, l'endive est principalement composée d'eau (plus de 95 %). Ce qui ne l'empêche pas d'être riche en précieux nutriments : fibres, vitamines et minéraux.

## ÉPINARD

17 kcal/100 g

Digeste et riche en fibres, il renferme de nombreux bienfaits, notamment une richesse exceptionnelle en potassium, calcium et magnésium, et une bonne dose de vitamine C. Il contient aussi et surtout de l'acide alphalipoïque, un antioxydant qui stimule la combustion du sucre, et donc évite son stockage sous forme de graisse.

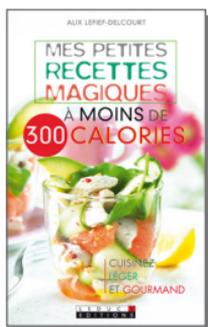


## FENOUIL

16 kcal/100 g



Le fenouil est riche en fibres coupe-faim qui rassasient durablement, et en vitamines C, E et B9 notamment. C'est également une bonne source de magnésium et de potassium, aux vertus drainantes.



## Mes petites recettes magiques à moins de 300 calories

Alix Lefief-Delcourt

Plus d'infos sur ce livre paru  
aux éditions Leduc.s