

Alix Lefief-Delcourt

Soupes brûle-graisses

**Un programme
efficace et facile**
pour retrouver la ligne
en 15 jours!



**BEST-SELLER:
+ DE 50 000
exemplaires vendus!**

LEDUC ↗
poche

Véritable concentré de fibres et de vitamines, la soupe est le partenaire minceur par excellence. Grâce à ce régime complet et équilibré (pas question de faire l'impasse sur les protéines), vous allez enfin effacer ces petits bourrelets que vous croyiez impossibles à déloger. Vous avez tout à gagner : une silhouette plus fine et plus tonique, de nouvelles habitudes alimentaires, et le tout sans vous affamer !

Dans ce livre vraiment très pratique, découvrez :

- **La formule dont vous avez besoin** (le programme complet en 15 jours avec phase d'attaque et de stabilisation ou une journée « rattrapage » après un excès, c'est vous qui choisissez !).
- **Les légumes à privilégier** et les conseils pour bien les choisir (mais aussi les herbes aromatiques et les épices à utiliser dans vos soupes minceur).
- Et, bien sûr, **100 recettes créatives**, simples et savoureuses pour varier les plaisirs !

Été comme hiver, la soupe se plie à toutes vos envies !

Alix Lefief-Delcourt est l'auteure best-seller de nombreux guides pratiques, dont *Mes petites recettes magiques à moins de 300 calories* et *Mes petites recettes magiques cétogènes, + de graisses, zéro sucre*.

Rayon : Santé, Minceur

ISBN 979-10-285-2742-6



9 791028 527426

editionsleduc.com

LEDUC
poche



7,90 euros
Prix TTC France

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC

Mes petites recettes magiques moins de 300 calories, 2023
(nouvelle édition).

La Magie des épices, 2022.

Ma bible des aliments qui soignent, 2022.

Je fabrique moi-même mes produits d'hygiène, c'est malin, 2022.

Découvrez la bibliographie complète de l'auteure :
www.editionsleduc.com/alix-lefief-delcourt

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc
Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Cet ouvrage est une nouvelle édition du livre du même titre
paru aux éditions Leduc en 2010.

Maquette : Sébastienne Ocampo

Design de couverture : Constance Clavel

Illustration de couverture : © Shutterstock

© 2023 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2742-6
ISSN : 2427-7150

Alix Lefief-Delcourt

Soupes brûle-graisses

LEDUC 
poche

Sommaire

Introduction	7
Première partie	
La soupe, mon alliée minceur	9
Les 8 atouts minceur de la soupe	11
Le programme « Soupes brûle-graisses » : la méthode	19
Jour 1 à 8 : phase 1 (ou phase d'attaque)	31
Jour 8 à 14 : phase 2 (ou phase de stabilisation)	35
L'après-régime	41
Deuxième partie	
Les ingrédients	43
Les légumes	45
Les autres ingrédients	71
Troisième partie	
100 recettes de soupes	77
Les soupes d'été	81
Les soupes d'hiver	145
Les bouillons	199
Annexe	203
Table des matières	207

Introduction

De nombreux régimes vous promettent une perte de poids rapide. Certains d'entre eux tiennent leurs promesses – et même plutôt bien. Mais à quel prix ? La plupart des diètes vous font perdre plus de muscles que de graisses, sans compter les carences en fibres et en vitamines ainsi que le sentiment de faim et de frustration. Et puis gare à l'atterrissage ! Après cette période « maigre », l'organisme a souvent tendance à se venger et à reprendre rapidement tous les kilos perdus, voire quelques-uns supplémentaires. Au final, encore un régime pour rien !

Et si vous changiez d'approche ? Grâce à cette méthode, basée sur la consommation d'une soupe par jour au sein d'un repas équilibré, vous allez enfin effacer ces petits bourrelets que vous croyiez impossibles à déloger. Pas question de perdre, en 15 jours, 10 kilos... de muscles ! Il s'agit d'abord de cibler vos réserves graisseuses, et de retrouver une silhouette plus fine et plus tonique. Le tout sans faim, sans fatigue ni frustrations puisque le programme est basé sur la consommation de légumes ET de protéines, indispensables à

l'entretien de votre capital musculaire. Idéal l'été pour retrouver la ligne avant le maillot, l'hiver après les excès des fêtes... ou à n'importe quel moment de l'année !

Pas question non plus, après cette phase de 15 jours, de vous lâcher dans la nature : le programme prévoit des journées « Rattrapage » en cas d'excès mais, surtout, il vous apprend, en quelques jours, à retrouver de bonnes habitudes alimentaires que vous allez conserver à vie ! Été comme hiver, vous allez retrouver le goût des bonnes soupes maison, pleines de saveurs, et pauvres en calories.

Première partie

La soupe, mon alliée minceur

La soupe, ça fait grandir, nous disaient nos parents quand on était petits. Mais la soupe, ça peut aussi faire mincir si on la prépare bien et si on l'intègre dans un programme bien équilibré. Et ce de manière efficace, sans frustrations et surtout sans carences. Que demander de plus ?

Les 8 atouts minceur de la soupe

1. La soupe = le cocktail minceur parfait

La soupe est composée principalement d'eau et de légumes, sources de fibres, de minéraux et de vitamines. Ces quatre éléments – eau, fibres, minéraux, vitamines – sont indispensables à la santé de l'organisme. Pas question de faire l'impasse dessus même quand on cherche à mincir ! Or, c'est trop souvent le cas avec de nombreuses méthodes dites « miracles » qui mettent par exemple en vedette les protéines, au détriment des fibres et des vitamines.

2. Le pouvoir coupe-faim des légumes

Manger des fruits et des légumes, ça aide à garder la ligne. Cette affirmation sonne comme une évidence. Forcément, se dit-on, puisqu'ils sont pauvres en graisses et en calories. Mais pas seulement !

LA PREUVE SCIENTIFIQUE !

Des chercheurs brésiliens* ont réparti 80 personnes en surpoids en deux groupes. Au premier groupe, ils ont simplement demandé de manger plus de fruits et légumes, sans rien changer à leur apport calorique total ou à leur quantité d'activité physique. Au second, ils n'ont pas donné de consigne particulière. Résultat : au bout de 6 mois, les personnes du premier groupe avaient perdu du poids. Les chercheurs ont ainsi montré qu'une augmentation de la consommation de légumes de 100 g par jour implique, au terme des 6 mois, une perte de poids de 500 g (300 g pour les fruits). Un effet cumulable : 200 g de légumes en plus = 2 x 500 g de perdu !

Conclusion : le simple ajout de fruits et légumes à son régime alimentaire habituel (sans restriction complémentaire) permet de perdre du poids ! Comment ces chercheurs expliquent-ils ces résultats ? Tout simplement en mettant en avant le pouvoir satiétogène des fibres contenues dans les légumes. En clair, les légumes augmentent la sensation de satiété. Mais les auteurs de l'étude reconnaissent que d'autres facteurs pourraient également entrer en ligne de compte. Affaire à suivre donc !

* Daniela Saes Sartorelli, Laércio Joel Franco, Marly Augusto Cardoso, "High Intake of Fruits and Vegetable Predicts Weight Loss in Brazilian Overweight Adults", *Nutrition Research* 2008, Issue 28, pages 233-238.

3. Main basse sur les calories

Un bol de 250 ml de soupe apporte en moyenne une centaine de calories... à condition évidemment de ne pas y ajouter de la crème, du fromage râpé, du beurre, des croûtons ou des pâtes, qui font grimper la facture calorique. C'est très peu ! Mais ce n'est pas tout : non seulement une soupe apporte peu de calories mais en plus, consommée en début de repas, elle aide à en consommer moins ensuite. On en revient au pouvoir satiétogène des légumes, et plus précisément de la soupe. C'est ce qu'a démontré Barbara Rolls, chercheur au département des sciences de la nutrition de l'université de l'État de Pennsylvanie, dans une série d'études.

LA PREUVE SCIENTIFIQUE !

Des volontaires ont été séparés en deux groupes. Le premier avait droit, en début de repas, à une soupe « basses calories », composée de légumes et de bouillon de volaille. Le second, lui, devait se contenter du même repas sans soupe. Résultat : les cobayes du groupe 1 ont consommé 20 % de calories en moins par rapport à ceux du groupe 2.

4. Son secret : sa faible densité calorique

L'étude qui précède montre que la soupe, prise en début de repas, est excellente quand on veut réduire sa facture calorique, car elle permet d'être rassasié plus vite. Grâce à elle, fini les repas trop copieux, les petits creux et les grignotages intempestifs ! Mais quel est donc le secret de la soupe ? Il réside dans sa densité calorique faible.

**DENSITÉ CALORIQUE = QUANTITÉ DE CALORIES
PAR GRAMME D'ALIMENT = KCAL/G**

Pour la calculer, c'est simple, il suffit de diviser, pour chaque aliment, le nombre de calories aux 100 g par 100.

Quelques exemples de densité calorique :

Aliment	Densité calorique ou kcal/g
Concombre	0,10
Soupe	0,52
Yaourt nature	0,55
Pâtes (cuites) nature	0,90
Lasagne	1,9
Croissant	3,7
Cookies	4,64
Cacahuètes	6

Explications :

- Les aliments à faible densité calorique fournissent moins d'énergie par gramme de nourriture. Ils peuvent ainsi être **consommés en plus grande quantité sans apporter trop de calories**. Au final, pour un même nombre de calories (voire moins), ils rassasient mieux et plus longtemps.
- L'exemple inverse le plus parlant est celui des chips, des cacahuètes, des biscuits ou du chocolat, qui sont typiquement **des aliments à haute densité calorique**. En les grignotant rapidement, non seulement on absorbe beaucoup de calories, mais notre système de contrôle de la satiété est trompé. Résultat : on se gave... et on a toujours faim après !
- **L'eau est l'ingrédient clé de la densité calorique**. Pas celle que l'on boit, mais celle qui est contenue dans les aliments que l'on ingère, en particulier les fruits et les légumes. Et surtout celle que l'on a ajoutée en grande quantité dans les aliments, comme dans le cas des soupes. En effet, **l'eau ajoute du poids et du volume aux aliments sans leur apporter de calories : elle diminue donc leur densité calorique**.

5. Sirotez, éliminez !

Une soupe est composée à environ 85 % d'eau (eau issue des légumes + eau ajoutée). C'est mathématique : en mangeant de la soupe, vous allez absorber plus d'eau... et donc éliminer davantage ! Ça aussi c'est bon pour votre ligne.

6. Le secret de la forme

Avec la soupe, vous faites votre plein quotidien de fruits et légumes. Plus la peine de vous demander comment respecter la fameuse règle des « 5 fruits et légumes par jour » établie par le PNNS (Programme national nutrition santé) ! Vous remplissez le contrat haut la main... sans même vous en rendre compte. Autres avantages :

- Vous variez les légumes, et vous consommez même ceux vous n'auriez jamais eu l'idée de manger tels quels, comme le chou ou le navet, qui pourtant regorgent d'atouts nutritionnels.
- Vous profitez de la totalité des vitamines et minéraux contenus dans les légumes, puisque, avec la soupe, vous consommez l'eau de cuisson... où s'est concentrée une grande part des vitamines et minéraux.

Au final, grâce à la soupe, impossible d'être carencé en vitamines et en minéraux. Vous avez la forme et la gardez ! Un atout indispensable pour avoir la pêche aussi dans la tête, conserver sa motivation et ne pas perdre de vue ses objectifs minceur.

7. Se régaler sans se lasser !

Le principal problème des régimes est leur monotonie. On se lasse rapidement de manger cet éternel filet de poisson blanc accompagné de ces incontournables légumes vapeur. Avec ce programme soupes, vous n'allez pas vous ennuyer ! La preuve : jetez un coup d'œil aux 100 recettes proposées dans ce guide : il y en a vraiment pour tous les goûts.

4 astuces pour varier les plaisirs

1. *Ne préparez pas votre soupe en trop grande quantité.* Cela vous évitera de devoir manger la même soupe midi et soir pendant 3 jours !
2. *Pensez à varier les textures de votre soupe maison,* en rajoutant plus ou moins de jus de cuisson, en la mixant plus ou moins longuement... Pour « casser » le côté liquide, vous pouvez aussi réserver quelques dés de légumes avant le mixage, puis les ajouter dans les bols au moment de servir.
3. *Alternez les types de soupes d'un repas à l'autre :* velouté bien lisse le midi puis bouillon avec légumes non mixés le soir, soupe froide puis soupe chaude, etc. Vous n'aurez pas ainsi l'impression de « manger toujours la même chose ».
4. *Misez sur la présentation.* Évitez de présenter votre soupe maison dans votre sempiternel vieux bol ébréché : pensez aux assiettes creuses ou aux verrines, achetez-vous de jolis bols... Se régaler, ça passe aussi par le regard !

8. Version régime ou famille

Comment réussir à préparer ses plats minceur quand il faut penser aussi au repas de son mari et de ses enfants ? Avec la méthode que nous vous proposons, oubliez ce problème : vous préparez la soupe pour toute la famille, en deux versions.

Version régime : la recette de base, avec beaucoup de légumes, peu de calories et de matières grasses.

Version famille : avant de servir, vous ajoutez dans le bol de votre mari* et de vos enfants la petite touche gourmandise : crème fraîche, fromage frais, râpé ou fondu, dés de jambon cru, mouillettes de pain grillé, pâtes...

L'avantage est double :

1. Vous ne craquez pas puisque toute la famille mange la même chose. Pensez juste à ne pas laisser le pot de crème fraîche sur la table, juste sous vos yeux...
2. Votre mari et vos enfants se régalent avec leur soupe version « famille » tout en faisant le plein de bons légumes. Que demander de plus ?

* À noter : votre mari a aussi le droit de préférer la version régime s'il a envie de perdre ses poignées d'amour !

Le programme « Soupes brûle-graisses » : la méthode

Les légumes brûle-graisses existent-ils ?

Imaginez un légume qui aurait le pouvoir de traquer tout le gras que vous consommez et de l'éliminer en deux temps trois mouvements. Il suffirait d'en manger un peu chaque jour pour pouvoir s'accorder tous les excès sans aucune culpabilité et surtout sans aucune conséquence sur la ligne... Arrêtez de rêver car ce légume n'existe pas ! Aucun aliment ne peut, seul et en tant que tel, brûler toutes vos réserves adipeuses.

En revanche, en privilégiant certains légumes, vous allez empêcher les graisses de s'installer dans vos capitons. En ce sens, on peut parler des vertus brûle-graisses de la soupe. Non seulement les légumes qui la composent ont un taux de graisses quasiment nul, mais certains ont des propriétés magiques, et tous agissent en synergie pour aider à la perte graisseuse.

- Les légumes riches en vitamines B et C (chou, céleri, poivron, asperge...) ont la faculté de diminuer la mise en réserve des graisses. Plus précisément, outre ses vertus coupe-faim, la vitamine C intervient dans la fabrication de la noradrénaline, une substance empêchant cette mise en réserve.
- D'autres, comme l'aubergine, ont la capacité de piéger les graisses, et de les éliminer naturellement. De manière générale, les légumes ont tous un effet « piègeur de graisses » grâce aux fibres solubles qui les composent. En plus de leur effet coupe-faim prouvé scientifiquement, ces fibres peuvent, en quelque sorte, emprisonner les lipides avant qu'ils ne soient assimilés – et donc stockés – par l'organisme.
- D'autres encore agissent sur la rétention d'eau, font baisser le taux de cholestérol...

Résultat : en les combinant dans une soupe, on profite des bienfaits de chacun d'entre eux ! Pour un portrait minceur détaillé de chaque légume, rendez-vous p. 45-69.

Les objectifs du programme

Comme son nom l'indique, l'objectif premier de ce programme brûle-graisses est de traquer les graisses, voire de les déstocker, afin de retrouver la ligne. Comment ?

1. En privilégiant les aliments qui font « éliminer », et des aliments riches en fibres, qui limitent l'absorption des graisses.
2. En limitant l'apport en mauvaises graisses, qu'elles soient visibles (beurre, huile, crème...) ou cachées (charcuteries, viennoiseries, plats tout prêts...).
3. En ne zappant pas les protéines, qui aident à déstocker les graisses et à ne pas perdre de muscle.

En pratique :

- **Objectif n° 1 :** traquer les graisses, les déstocker ; l'objectif est rempli par la soupe.
- **Objectif n° 2 :** l'idée n'est pas de supprimer toutes les graisses, mais d'éviter les « mauvaises » contenues dans les produits tout prêts, les fritures, les crèmes glacées, les viennoiseries, le beurre, les huiles de tournesol ou de palme... En effet, les « bonnes » graisses sont indispensables au fonctionnement de l'organisme. Des études ont même démontré qu'il est plus facile de maigrir en en absorbant un petit peu plutôt qu'en les supprimant totalement. Les « bonnes graisses » : huiles d'olive et de colza, poissons gras, noix, noisettes, amandes...

- **Objectif n° 3** : si la soupe est au cœur de ce régime, pas question pour autant de ne manger que cela ! Les protéines sont indispensables pour entretenir votre masse musculaire ! Évidemment, on privilégiera les aliments maigres : viandes blanches, poissons, blanc d'œuf, protéines végétales...

LE RÉGIME « SOUPE AU CHOU », UNE MÉTHODE MIRACLE ?

Ces dernières années, une méthode basée sur une soupe miracle a fait son apparition dans le grand catalogue des régimes farfelus. *Le principe* : pendant une semaine, on mange à volonté une soupe composée de divers légumes frais (poireau, chou, céleri, poivron, aubergine, asperge, tomate...) et quasiment rien d'autre, mis à part quelques légumes et fruits, et de la viande à partir du 5e jour. Certes, les résultats sont là, car ce régime apporte très peu de calories – on peut ainsi perdre jusqu'à 7 kg en 1 semaine – mais à quel prix ? L'absence de protéines fait perdre la masse musculaire, qui sera remplacée par de la graisse dès la reprise d'une alimentation normale. Ajoutez à cela les carences dues à l'absence de protéines et de bons gras, la monotonie d'un régime qui vous oblige à manger de la soupe dès le petit déjeuner... et vous ressortez de cette semaine complètement lessivé !

La bonne idée ? En soi, la recette de cette soupe au chou n'est pas mauvaise, puisqu'elle est composée uniquement de légumes. Mais pas question de la consommer seule ! Intégrez-la dans notre programme : elle sera plus efficace, et surtout, vous éviterez tous les effets pervers de la méthode.

Les 3 grands principes de base

1. Une soupe midi et soir

On débute chaque repas avec une soupe, à savourer lentement pour augmenter le sentiment de satiété. Ainsi, on fait le plein de vitamines et, surtout, on mange moins ensuite.

2. On complète avec des protéines

Le principe de ce régime est de perdre du poids... mais pas des muscles ! C'est pourquoi il est indispensable d'associer à la soupe des protéines. Mais attention, pas question d'engloutir un steak : il faut privilégier les aliments (viandes, poissons, laitages...) les plus maigres.

**LA BONNE DOSE = 1 G DE PROTÉINES
PAR JOUR ET PAR KILO**

Exemple : si vous pesez 60 kg, vous aurez besoin de 60 g de protéines par jour.

Soit, par exemple : 150 g filet de dinde + 100 g de tofu + 1 yaourt nature.

	Quantité de protéines pour 100 g d'aliment
Filet de dinde	27 g
Crevettes	24 g
Filet de poulet	21 g
Jambon blanc	21 g
Loup de mer	20 g
Cabillaud	18 g
Merlu	17 g
Tofu	14 g
Fromage blanc maigre	8 g
Yaourt nature	6 g
Œuf (blanc)*	5 g

Et les laitages ? Ce programme autorise la consommation de laitages maigres : yaourt nature, fromage blanc à 0 % de matières grasses. Ils apportent une bonne dose de protéines, bien utile pour compléter ses apports quotidiens, le tout avec peu de matières grasses et de calories. Mais attention, en aucun cas ils ne peuvent remplacer un filet de poisson ou un blanc de poulet. En effet, ils ne contiennent pas, contrairement au poisson ou à la viande, les huit acides aminés essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

* Quantité de protéines pour 1 blanc d'œuf. Dans le cadre de ce programme, on privilégiera le blanc au jaune, bourré de lipides. Le blanc d'œuf, lui, est composé de 100 % de protéines.

3. Vive le sport !

Pour accompagner – et surtout renforcer – votre programme brûle-graisses, le sport est indispensable. Ce n'est pas un scoop ! Rassurez-vous, on ne vous demandera pas de courir un marathon si vous n'avez jamais enfilé une paire de baskets de votre vie, mais de programmer quelques séances d'exercices hebdomadaires et, surtout, de prendre la bonne habitude de bouger au quotidien. Notre conseil : allez-y par étapes !

Effort Niveau 1

Ce n'est pas vraiment du sport mais juste des bons réflexes à prendre. Bref, un minimum à faire au quotidien !

- Oubliez l'ascenseur... et prenez les escaliers.
- Si vous allez au travail en transports en commun, prenez l'habitude de descendre une station avant, afin de finir le trajet à pied.
- Rentrez le ventre et serrez les abdos en passant l'aspirateur, en lavant les carreaux ou en faisant la vaisselle : c'est excellent pour se muscler !

Effort Niveau 2

Là, vous vous engagez un peu plus dans l'effort, sans toutefois changer radicalement votre profil de sportif... du dimanche !

- Laissez la voiture au garage et prenez votre vélo ou marchez (si la distance le permet).
- Chaque soir, prenez l'habitude de faire une séance d'abdos : 2 séries de 20 pour commencer, et augmentez progressivement la cadence.

- Pourquoi ne pas faire un peu de stepper ou de vélo d'appartement ?

La bonne durée : 30 minutes minimum, car l'organisme commence à puiser dans les réserves de graisses à partir de ce seuil.

Le bon rythme : tous les jours si possible. C'est plus efficace de se bouger un peu tous les jours, que de faire 3 heures de sport d'une traite une fois par mois !

Effort Niveau 3

Vous franchissez une étape : vous pouvez dire que vous êtes sportif !

- Choisissez un sport accessible, même pour les débutants : natation, vélo, jogging... à pratiquer au moins 2 fois par semaine pour de vrais résultats.
- Pour les sportifs aguerris : misez sur les sports qui ont un vrai effet brûle-graisses – tennis, VTT, jogging (intensif), ski de fond, foot...

Une cure de 15 jours

Deux grandes phases

La méthode s'organise sur une période de 15 jours, soit 2 semaines complètes. Elle se divise en deux phases :

- **La phase d'attaque – Jours 1 à 8**

Vous enclenchez la perte de graisses en donnant un signal fort à l'organisme : priorité aux légumes et aux protéines, (bonnes) graisses réduites au minimum, pas de légumineuses ni de céréales.