

Mes petites recettes brûle-graisses

Nathalie Vogtlin, diététicienne

120 recettes
pour fondre
sans se priver



FIRST
Editions

Mes petites recettes brûle-graisses

Nathalie Vogtlin
Diététicienne

Un ouvrage dirigé par Florence Le Bras

Légende des pictos



..... Nombre de personnes



..... Temps de préparation



..... Temps de cuisson



..... Temps de repos



..... Temps de réfrigération



..... Temps de congélation

© Éditions First, 2012

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

ISBN : 978-2-7540-1991-0

ISBN Numérique : 9782754037495

Dépôt légal : février 2012

Mise en page : KN Conception

Couverture : Olivier Frenot

Éditions First-Gründ

60, rue Mazarine

75006 Paris

Tél. 01 45 49 60 00

Fax 01 45 49 60 01

E-mail : firstinfo@efirst.com

Site Internet : www.editionsfirst.fr

Introduction

Aujourd'hui en France, nous sommes 8 femmes sur 10 à surveiller notre alimentation dans l'espoir de maigrir. D'ailleurs, 67 % des Françaises considèrent comme plus important de réussir à perdre 10 ou 15 kg que de rencontrer du succès dans leur vie professionnelle. C'est dire toute l'importance du poids dans la vie d'une femme ! S'il s'agit d'un aboutissement pour beaucoup, pour la plupart l'entreprise se révèle être un véritable casse-tête. Perdre du poids durablement, sans contrainte ni privation insurmontable et en tenant compte de son environnement et de son mode de vie, voilà une équation bien difficile à résoudre. Rassurez-vous, le surpoids n'est pas une fatalité et il existe dans notre alimentation une multitude de nutriments spécifiques capables de favoriser la dégradation et le déstockage des graisses. Il suffit de profiter des propriétés particulières de chacun :

- le calcium, qui a un fort pouvoir stimulant sur l'activité enzymatique digestive ;

- 4 • Mes petites recettes brûle-graisses
- ou encore le magnésium qui favorise l'alimentation de vos cellules en oxygène nécessaire à l'évacuation des lipides hors de l'organisme.

S'il est des particularités alimentaires capables de potentialiser votre perte de poids, notre alimentation regorge d'aliments tout aussi efficaces, dits « à calories négatives ». Ils ne sont pas directement responsables de la dégradation des graisses dans l'organisme, mais ils nécessitent davantage de calories pour être assimilés qu'ils n'en contiennent. Ainsi, par exemple, pour digérer un aliment qui vous apporte 100 calories, vous allez en dépenser 120.

Particulièrement riches en fibres, en eau et en nutriments divers, pauvres en calories, ces aliments, s'ils sont consommés régulièrement, obligeront votre organisme à dépenser une plus grande quantité d'énergie qu'ils n'en apporteront. En stimulant votre métabolisme, ces aliments spécifiques augmentent vos besoins énergétiques.

Vous l'aurez intégré, une consommation quotidienne d'aliments référents associée à un apport suffisant en nutriments essentiels accélérera le processus de dégradation des graisses pour favoriser la perte de poids.

Il est vrai, le maintien du poids de forme résulte toujours d'un équilibre quantitatif entre les apports et les dépenses d'énergie.

Entrées < sorties ➔ perte de poids

Et pour perdre du poids, il est indispensable que votre organisme brûle plus de calories qu'il n'en ingère quotidiennement. Mais si vous ne mangez pas suffisamment ou si vous adoptez un régime alimentaire hypocalorique trop restrictif, vous allez ralentir votre métabolisme et détériorer votre santé. L'alimentation doit vous permettre de compenser les pertes inéluctables liées à l'entretien de votre organisme et de faire face aux dépenses énergétiques inhérentes à vos conditions de vie. La bonne attitude résulte du juste équilibre quantitatif mais également qualitatif de vos apports journaliers. Vous parviendrez à perdre du poids durablement en répondant à vos besoins et en stimulant la combustion de vos graisses de réserve. Adopter quelques règles d'hygiène alimentaire de bon sens et privilégier la consommation de nutriments sagement sélectionnés, c'est l'assurance du succès.

• 6 • Mes petites recettes brûle-graisses

Découvrez au fil de ces pages les mécanismes et les processus de dégradation des graisses de nombreuses substances, une liste d'aliments référents particulièrement riches en nutriments indispensables.

Quand équilibre alimentaire rime avec bon sens

Des besoins spécifiques de l'organisme découlent des apports nutritionnels journaliers conseillés. Tous permettent d'établir la répartition quantitative et qualitative des aliments et nutriments qui vous correspondent. Sans en définir précisément la nature, quelques règles d'hygiène simples conduites au quotidien doivent vous permettre d'en assurer le maintien au long court.

En pratique, il s'agit de respecter une alimentation variée et calibrée qui reste maîtrisée. Si tous les groupes alimentaires doivent être représentés, ils doivent l'être en proportion raisonnable. Si rien ne sert de s'affamer, il ne s'agit pas plus de se gaver.

Sur l'ensemble de la journée :

- Considérez le petit déjeuner comme un véritable repas. Il vous permet, non seulement de rompre

avec le jeûne de la nuit, mais surtout de contrôler votre apport alimentaire jusqu'au déjeuner en évitant notamment les fringales intempestives de milieu ou fin de matinée ainsi que le fameux « coup de pompe » de 11 heures.

Votre petit déjeuner doit logiquement comporter :

- une **boisson**, non sucrée ou édulcorée, non alcoolisée, afin de réhydrater votre organisme et favoriser l'expulsion des déchets par les voies digestives et rénales ;
 - une source de **protéines** maigres d'origine animale ou végétale afin d'augmenter votre métabolisme énergétique et préserver votre masse musculaire qui, elle aussi, nécessite de l'énergie pour fonctionner ;
 - un **produit laitier** maigre, c'est-à-dire pauvre en lipides pour son apport en calcium ;
 - un **produit céréalier** (pain, céréales...) pour fournir l'énergie nécessaire au bon fonctionnement de votre organisme ;
 - un **fruit** ou un **légume** frais pour son apport en vitamine C.
-
- Variez votre déjeuner, véritable repas clé de la journée. Il doit être suffisamment consistant pour vous permettre de tenir jusqu'à la collation de 16-17 heures ou

• 8 • Mes petites recettes brûle-graisses

jusqu'au dîner. Il s'agit du temps le plus long écoulé dans la journée entre deux repas ! Une gestion alimentaire appropriée vous évitera tout dérapage incontrôlé.

Dans l'idéal, le déjeuner se compose au quotidien :

- de protéines (viandes, poissons, œufs) ;
- de légumes crus ou cuits (salade, soupe, crudités, gratins, purée...) ;
- d'un produit céréalier aux céréales complètes (un féculent ou du pain) ;
- d'une boisson, non sucrée ou édulcorée et non alcoolisée ;
- d'un fruit cru ou cuit ou d'un laitage maigre.

Le tout cuisiné avec une quantité modérée de matières grasses (1 cuillerée à soupe d'huile par personne ou 10 g de beurre ou margarine, ou 2 cuillerées à soupe de crème fraîche allégée ou encore 1 cuillerée à soupe de mayonnaise).

- Allégez votre dîner en diminuant les quantités ingérées tout en veillant au respect des règles d'équilibre mises en place au déjeuner.

LES COLLATIONS

Lorsque les repas principaux sont bien équilibrés, il n'est pas nécessaire d'introduire des collations supplémentaires dans son alimentation quotidienne. Le grignotage, même contrôlé, est souvent synonyme ou source de déséquilibre. En revanche, dans certains cas spécifiques (activité sportive par exemple), vous pouvez fractionner votre alimentation quotidienne au-delà de trois repas principaux. Vous devrez alors considérer vos collations comme partie intégrante de votre alimentation et, ainsi, réduire vos apports au cours des principaux repas.

Outre ces quelques règles d'hygiène alimentaire de base, introduisez quotidiennement des nutriments spécifiques capables d'accélérer ou d'interagir sur les mécanismes responsables de la combustion des graisses par votre organisme pour amorcer et accélérer votre perte de poids.

Les catalyseurs de lipides

Ce sont des aliments et nutriments brûle-graisses par excellence.

• **10** • Mes petites recettes brûle-graisses

- **La vitamine C** contribue à la production de noraadrénaline, qui s'évertue à chasser la graisse des cellules. Elle intervient également dans la production de la carnitine, qui véhicule les particules de gras, du sang vers les cellules. Par ailleurs, la vitamine C renforce le tissu conjonctif, elle agit donc contre la peau d'orange.
- **Le calcium** stimule l'activité enzymatique digestive. Ainsi, une alimentation riche en calcium favorise la perte de poids et sa consommation quotidienne réduit l'accumulation spontanée de gras dans le tissu adipeux.
- **Le chrome** participe au métabolisme énergétique et lipidique et intervient dans la régulation du cholestérol sanguin. Il favorise le développement de la masse musculaire et participe à la régulation de la sensation de faim.
- **Le magnésium** alimente les cellules en oxygène, ce qui favorise l'élimination des graisses. En effet, c'est l'oxygène qui est à l'origine de l'expulsion des glycérides hors du tissu adipeux.
- **Les fibres** diminuent l'absorption digestive des graisses en les piégeant dans le tube digestif. Elles

limitent leur assimilation dans le tissu adipeux et favorisent le transit intestinal en stimulant les contractions intestinales. Elles ont un effet positif d'accélération de la satiété et retardent la sensation de faim.

Le top 10 des aliments brûle-graisses

(par ordre alphabétique)

1. Ananas

Très riche en fibres, il est considéré comme un aliment minceur par excellence. Il contient de la BROMÉLINE diurétique et anticellulite. Elle fragmente les grosses protéines et facilite leur évacuation, de plus, elle permet de casser le tissu cellulitique et ainsi de faciliter l'élimination des graisses.

2. Avocat

Riche en MANNUHEPTULOSE, l'avocat abaisse le taux de glycémie. En freinant la production d'insuline, il réduit le volume de graisses stockées dans le tissu adipeux.

3. Céleri

Particulièrement riche en fibres, le céleri lutte contre la rétention d'eau et la cellulite, et facilite le transit intestinal. Il capte les graisses dans le bol alimentaire.

4. Chou

Le plus intéressant des choux est le chou vert. Particulièrement riche en MAGNÉSIUM et en CHROME, à teneur intéressante en calcium et en vitamine C, le chou régule le métabolisme lipidique, limite l'assimilation des graisses lors de la digestion et donc leur stockage tissulaire.

5. Citron

Riche en ACIDE CITRIQUE, le citron aide l'estomac à dégrader les protéines. Il stimule les fonctions digestives et détoxifiantes de l'organisme. Le citron est également très riche en VITAMINE C et constitue une excellente source de FIBRES. Riche en PECTINE, il ralentit l'absorption des sucres et prolonge la sensation de satiété.

6. Fraise

La fraise est particulièrement riche en MANGANÈSE, un oligo-élément utilisé par la glande thyroïde pour produire des hormones à action amincissante dans le processus métabolique. Diurétique, elle favorise la perte de poids et l'élimination des graisses.

7. Pamplemousse

Le pamplemousse constitue une source extraordinaire de vitamine C. Il agit en abaissant le taux de glucose sanguin et en réduisant la production d'insuline tout en augmentant le métabolisme qui permet de brûler les gras. Très riche en fibres, il possède un pouvoir drainant et amincissant.

8. Papaye

Riche en papaïne (enzyme), la papaye aide à la digestion des protéines et s'attaque au collagène que l'on trouve dans la cellulite. La papaye est donc un excellent allié pour affiner sa silhouette et lutter contre la culotte de cheval. Riche en vitamine C, elle joue un rôle essentiel dans la digestion et la métabolisation des graisses.

9. Poivron

Riche en fibres, le poivron modère l'appétit. Excellente source de vitamine C (surtout le poivron vert), il favorise la métabolisation et l'élimination des graisses alimentaires hors de l'organisme.

10. Pomme

Elle contribue à diminuer le taux de glucides dans le sang et abaisse également la production d'insuline, l'hormone

- 14 • Mes petites recettes brûle-graisses

de la prise de poids. Sa forte teneur en pectine favorise la digestion des graisses alimentaires.

Les aliments à calories négatives

Même s'ils ne sont pas directement responsables de la dégradation des graisses dans l'organisme, les aliments à calories négatives doivent constituer une composante de choix dans votre programme alimentaire. Riches en eau (ils comportent en moyenne de 90 à 95 % d'eau) et nutriments divers, pauvres en calories, pauvres en nutriments énergétiques, ces aliments, s'ils sont consommés régulièrement, obligent votre organisme à dépenser une plus grande quantité d'énergie pour les métaboliser qu'ils n'en apporteront.

TOP 20

(par ordre alphabétique)

I. Abricot

Avec un apport énergétique très modéré (un fruit apporte en moyenne 30 calories), l'absence de cholestérol et un apport quasi nul en lipides, l'abricot constitue un aliment de choix dans votre régime alimentaire.

Excellente source de fibres, il représente un complément intéressant en vitamine C.

2. Artichaut

Sa teneur en calcium est plus élevée que dans la plupart des légumes : ils apportent 50 mg aux 100 g. De même que sa concentration en magnésium (en moyenne 31 mg aux 100 g). Riche en vitamine C, la consommation de 100 g d'artichaut vous permet de couvrir 10 % des besoins quotidiens.

3. Aubergine

Elle présente une densité minérale abondante avec notamment une teneur élevée en magnésium (en moyenne 72 mg pour 100 calories). À noter : sa teneur en vitamine C peut varier de 2 à 8 mg aux 100 g en fonction du degré de maturation du légume.

4. Betterave

Particulièrement riche en fibres (en moyenne 2,5 g aux 100 g), ce légume racine a un fort potentiel laxatif. Son atout majeur : les fibres sont d'autant bien tolérées par les intestins délicats que la betterave est consommée cuite.

5. Brocoli

Le brocoli couvre 20 % des apports quotidiens recommandés chez l'adulte en calcium. Il est d'ailleurs des légumes verts le plus riche en calcium. 100 g de légume apportent 93 mg de calcium. Ce minéral stimule l'activité enzymatique digestive et agit comme un véritable catalyseur de lipides (graisses).

6. Clémentine

La caractéristique nutritionnelle la plus intéressante de la clémentine réside dans sa teneur en vitamine C. En effet, elle fait partie des fruits qui en contiennent le plus. Le taux moyen aux 100 g est de 40 mg. Associée au calcium contenu dans le fruit (en moyenne 26 mg aux 100 g) elle en favorise l'assimilation.

7. Chou

Il figure parmi les légumes les plus riches en vitamine C (même si les feuilles en sont beaucoup mieux pourvues que le cœur). 100 g de chou suffisent à couvrir près d'un quart des besoins quotidiens. De même, il constitue une excellente source en calcium grâce à sa teneur élevée (en moyenne 60 mg aux 100 g). Enfin, il apporte plus de 3 % de fibres alimentaires.

8. Champignon de couche ou cultivé

Particulièrement abondant en fibres alimentaires (le taux varie entre 2 et 2,5 g aux 100 g), le champignon favorise le bon fonctionnement des intestins. Grâce à certains de ses sucres de constitution, partiellement métabolisés par l'organisme, il possède des propriétés laxatives efficaces.

9. Concombre

Le concombre est l'un des légumes les plus riches en eau puisqu'il en renferme près de 96 %. De ce fait, l'apport calorique du concombre est l'un des plus faibles qui soient (seulement 10 calories aux 100 g) et les composés énergétiques qu'il renferme sont très peu abondants.

10. Framboise

Avec un taux record de 6,5 à 9 g de fibres alimentaires dans 100 g de fruits, la framboise joue incontestablement un rôle majeur dans le bon fonctionnement du transit intestinal et dans la diminution digestive des graisses alimentaires.

11. Laitue

Comme tous les légumes feuilles, la laitue est particulièrement chargée en eau de constitution (elle contient,

• 18 • Mes petites recettes brûle-graisses

en moyenne, 92 % d'eau) et fort peu pourvue en nutriments énergétiques. Ce qui en fait l'un des légumes les moins énergétiques puisque la laitue n'apporte que 13 calories aux 100 g.

12. Mangue

La teneur en vitamine C de la mangue atteint, en moyenne, 44 mg aux 100 g, soit un taux comparable à celui des agrumes, fruits considérés comme une source privilégiée de vitamine C.

13. Melon

Bien pourvu en minéraux et oligo-éléments divers, sa teneur élevée en potassium confère au melon des propriétés diurétiques manifestes, d'autant que le taux de sodium contenu dans le fruit y est particulièrement faible.

14. Mûre

L'apport en vitamine C de la mûre peut atteindre près de 30 mg aux 100 g, ce qui la place juste en deçà des agrumes qui en apportent, en moyenne, entre 45 et 80 mg. Une portion moyenne de 100 g de mûres assurera donc près de 40 % des apports journaliers recommandés. Couplé aux flavonoïdes qu'elle renferme, elle potentialise l'action de l'acide ascorbique.

• 158 • Mes petites recettes brûle-graisses

Sabayon d'ananas au gingembre confit	139
Smoothies abricot carotte	140
Smoothies mangue safran	141
Soufflé à la banane	142
Soupe d'abricots, concassé de pistaches	143
Soupe de baies rouges au champagne	144
Soupe de fraises fraîches, émulsion au thym	145
Tatin de fruits jaunes	146
Trifle pastèque et vanille	147
Verrines aux groseilles	148
Verrines de fraises des bois	149
Yuzu soufflé	150

Dans la collection **Le petit livre de**
vous trouverez également **les thématiques**
suivantes:

Le petit livre de **Cuisine** ● ● ● ● ● ●

Le petit livre de **Culture générale** ● ● ● ● ● ●

Le petit livre de **Insolites** ● ● ● ● ● ●

Le petit livre de **Tourisme** ● ● ● ● ● ●

Le petit livre de **Langues** ● ● ● ● ● ●

Le petit livre de **Humour** ● ● ● ● ● ●

Pour consulter notre catalogue et
découvrir les dernières nouveautés,
rendez-vous sur **www.editionsfirst.fr**!