

# **Fat Burning Foods**

*Food's That Burn Fat Fast!*



## Les bases de la combustion des graisses

Si vous êtes en surpoids, vous n'êtes pas une mauvaise personne. Vous êtes simplement en surpoids. Mais il est important de perdre vos kilos superflus pour avoir une belle apparence, vous sentir en meilleure santé et développer un sentiment de fierté et d'estime de soi. Une fois que vous aurez perdu vos kilos superflus, vous devrez maintenir votre poids.

Dans cette brochure, vous découvrirez comment perdre cinq kilos par mois - une perte sûre et agréable d'environ deux kilos ou deux kilos et demi par semaine - sans douleur. Vous vous sentirez satisfait et plus énergique que par le passé, sans vous sentir privé.

La plupart des Américains prennent des kilos en trop en mangeant mal. La clé du succès à long terme réside dans la modification de ces mauvaises habitudes alimentaires. La connaissance, ainsi que les bons aliments, sont la clé. Lorsque les humains vivaient dans des grottes, ils ne savaient rien de la conservation et du stockage des aliments. Ils passaient tout leur temps et leur énergie à chasser et à récolter de la nourriture. Quand ils l'avaient, ils l'engloutissaient rapidement. Au lieu de stocker de la nourriture dans des garde-manger ou des armoires, ils emmagasinaient de l'énergie dans leur corps sous forme de graisse pour la brûler pendant les périodes où il n'y avait rien ou presque rien à manger.

Chaque année, il était absolument vital pour eux de prendre une bonne couche de graisse pendant les mois chauds du printemps et de l'été. C'était la seule façon de garantir leur survie pendant les maigres et méchants mois d'hiver. Et comme les femmes portaient les jeunes, elles avaient besoin de plus d'énergie pour subvenir à leurs besoins et à ceux de leurs bébés, ce qui signifiait qu'elles étaient généralement plus lourdes.

Même si nous ne vivons plus dans des grottes, nous avons hérité et conservé ce mécanisme de base de stockage des graisses de nos ancêtres chasseurs et cueilleurs. Chacun d'entre nous naît avec un certain nombre de cellules graisseuses. Le nombre de ces cellules graisseuses que vous possédez dépend de la génétique. Si vous avez beaucoup de cellules graisseuses, vos ancêtres étaient peut-être les plus grands de la tribu, ce qui était une bonne chose car ils avaient les meilleures chances de survie.

On ne peut jamais se débarrasser des cellules graisseuses, mais - malheureusement - on peut en ajouter. En fonction de ce que vous mangez, votre corps fabrique de nouvelles cellules adipeuses. Et comme celles que vous avez à la naissance, elles ne disparaissent jamais. Cela ne signifie pas que vous êtes condamné à être gros dès que vous prenez des kilos en trop. Il est possible de réduire les cellules graisseuses. C'est ce qui se passe lorsque vous perdez du poids. Vous brûlez les graisses stockées dans ces grosses cellules graisseuses. Considérez-les comme des ballons. Brûler la graisse qu'ils contiennent a le même effet que de faire sortir l'air d'un ballon.

Un bon programme de perte de poids exige une certaine restriction de l'apport, c'est-à-dire la consommation de moins de calories. Vous brûlez les graisses en mangeant moins de graisses et en devenant plus actif. Pour garantir le succès de votre programme de contrôle du poids tout au long de votre vie, vous devez changer le type d'aliments que vous consommez, de manière à ingérer moins de graisses tout

en obtenant les vitamines, les minéraux, les oligo-éléments, les protéines, les graisses et les glucides dont votre corps a besoin pour se développer. Les régimes extrêmement pauvres en calories peuvent vous aider à perdre des kilos rapidement, mais ils conduisent à l'échec à long terme. En effet, les humains sont génétiquement protégés contre la famine. En cas de pénurie alimentaire, notre corps ralentit son métabolisme et brûle moins d'énergie pour rester en vie.

Une partie de notre cerveau appelée hypothalamus nous permet de garder un poids constant en créant un "point de consigne". Il s'agit du poids où nous nous sentons à l'aise. L'hypothalamus détermine ce point en fonction du niveau de consommation auquel il est habitué. Il cherche à maintenir notre poids constant, même si ce point est supérieur à ce qu'il devrait être.

Lorsque nous réduisons drastiquement notre consommation de nourriture, le cerveau pense que le corps est affamé, et dans un effort pour préserver la vie, il ralentit le métabolisme. Bientôt, les kilos ne disparaissent plus.

Par conséquent, nous avons faim, nous sommes mal à l'aise et nous mangeons davantage. Et le régime échoue. Comment compenser ce ralentissement métabolique ? La réponse est que vous devez modifier la composition nutritionnelle des aliments que vous mangez. Vous devrez réduire le nombre total de calories - c'est absolument fondamental pour perdre du poids. Mais le plus important est de réduire le pourcentage de calories totales provenant des graisses.

C'est ainsi que vous éviterez la panique de la faim dans votre organisme. En même temps, vous réduisez la quantité de graisse dans votre alimentation, en la remplaçant par des aliments végétaux sûrs, peu caloriques et riches en nutriments. Cela convaincra votre cerveau que votre corps reçoit toute la nutrition dont il a besoin.

En fait, vous pourrez manger davantage et vous sentir plus satisfait tout en consommant moins de calories et de graisses. Les aliments végétaux se décomposent lentement dans votre estomac, ce qui vous donne une sensation de satiété plus longue, et ils sont riches en vitamines, minéraux, oligo-éléments, glucides et protéines pour l'énergie et la construction musculaire. Cela permet à votre corps de brûler les graisses stockées en excès.

## Aliments pour brûler les graisses

Il a été cliniquement prouvé que chacun des aliments suivants favorise la perte de poids. Ces aliments ne se contentent pas d'éliminer les graisses de votre organisme. Ils possèdent des propriétés particulières qui donnent du peps à votre organisme et l'aident à éliminer les kilos superflus. Ces aliments incroyables peuvent supprimer votre appétit pour la malbouffe et faire fonctionner votre corps en douceur avec un carburant propre et une énergie efficace.

Vous pouvez inclure ces aliments dans tout programme de perte de poids raisonnable. Ils donnent à votre corps le coup de pouce métabolique supplémentaire dont il a besoin pour perdre rapidement du poids. Un plan de perte de poids raisonnable ne prévoit pas moins de 1 200 calories par jour. Mais le Dr Charles Klein recommande d'en consommer davantage, si vous pouvez y croire : 1 500 à 1 800 calories par jour. Il affirme qu'à ce niveau d'apport, vous perdrez du poids de manière très efficace sans mettre votre santé en danger.

La faim est satisfaite plus complètement en remplissant l'estomac. Les aliments énumérés ci-dessous y parviennent mieux que tous les autres, gramme par gramme. En même temps, ils sont riches en nutriments et possèdent des talents particuliers pour faire fondre les graisses.

### Pommes

Ces merveilles de la nature méritent leur réputation d'éloigner le médecin quand on

en mange une par jour. Et maintenant, il semble qu'elles puissent aussi vous aider à faire fondre la graisse.

Tout d'abord, ils élèvent votre taux de glucose (sucre) dans le sang de manière sûre et douce et le maintiennent à un niveau élevé plus longtemps que la plupart des aliments. Selon les chercheurs, cela a pour effet pratique de vous donner une sensation de satisfaction plus longue.

Deuxièmement, elles constituent l'une des sources les plus riches en fibres solubles du supermarché. Selon le Dr James Anderson, de la faculté de médecine de l'université du Kentucky, ce type de fibres prévient les fringales en empêchant les fluctuations dangereuses de la glycémie.

Une pomme de taille moyenne ne fournit que 81 calories et ne contient ni sodium, ni graisses saturées, ni cholestérol. Vous bénéficiez en outre des avantages pour la santé d'une réduction du taux de cholestérol déjà présent dans le sang et d'une diminution de la pression artérielle.

## **Pain de grains entiers**

Vous ne devez pas redouter le pain. C'est le beurre, la margarine ou le fromage frais que vous mettez dessus qui fait grossir, pas le pain lui-même. Nous le répéterons aussi souvent que nécessaire : les graisses font grossir. Si vous ne le croyez pas, réfléchissez à ceci : un gramme de glucides contient quatre calories, un gramme de protéines quatre et un gramme de graisse neuf. Alors, lequel de ces éléments fait vraiment grossir ?

Le pain, source naturelle de fibres et de glucides complexes, est bon pour les régimes. Le Dr Bjarne Jacobsen, un scientifique norvégien, a découvert que les personnes qui mangent moins de deux tranches de pain par jour pèsent environ 5 kg de plus que celles qui en mangent beaucoup. Des études menées à l'université d'État du Michigan montrent que certains pains réduisent réellement l'appétit. Les chercheurs ont comparé le pain blanc au pain noir riche en fibres et ont constaté que les étudiants qui mangeaient 12 tranches par jour de pain noir riche en fibres ressentaient moins la faim au quotidien et avaient perdu cinq kilos en deux mois. Les autres qui mangeaient du pain blanc avaient plus faim, mangeaient plus d'aliments gras et n'ont pas perdu de poids pendant cette période.

La clé est donc de manger des pains foncés, riches et riches en fibres comme le pumpernickel, le blé entier, les céréales mélangées, le gruau et autres. Une tranche moyenne de pain complet ne contient que 60 à 70 calories, est riche en glucides complexes - le meilleur carburant stable que vous puissiez donner à votre corps - et apporte une quantité surprenante de protéines.

## **Café**

La simplicité est le mot d'ordre ici. Nous avons tous entendu parler des dangers potentiels de la caféine - notamment l'anxiété et l'insomnie - la modération est donc la clé.

La caféine contenue dans le café peut accélérer le métabolisme. Dans les milieux de la nutrition, elle est connue comme un stimulant métabolique, selon le Dr Judith Stern de l'Université de Californie à Davis. C'est logique, puisque la caféine est un stimulant. Des études montrent qu'elle peut vous aider à brûler plus de calories que la normale, peut-être jusqu'à 10 % de plus. Pour des raisons de sécurité, il est

préférable de limiter votre consommation à une seule tasse le matin et une autre l'après-midi. N'ajoutez que du lait écrémé aux tétés et essayez de vous passer de sucre - beaucoup de gens apprennent à l'aimer de cette façon.

## Pamplemousse

Il y a de bonnes raisons pour que cet aliment traditionnel de régime fasse partie intégrante de votre alimentation. Il aide à dissoudre les graisses et le cholestérol, selon le Dr James Cerd de l'Université de Floride. Un pamplemousse de taille moyenne contient 74 calories, 15 grammes de pectine (la fibre spéciale liée à la réduction du cholestérol et des graisses), est riche en vitamine C et en potassium et ne contient ni graisse ni sodium.

Il est riche en acide galacturonique naturel, ce qui renforce son pouvoir de lutte contre les graisses et le cholestérol. L'avantage supplémentaire est une aide dans la lutte contre l'athérosclérose (durcissement des artères) et le développement des maladies cardiaques. Essayez de le saupoudrer de cannelle plutôt que de sucre pour lui ôter un peu de son goût acidulé.

## Moutarde

Essayez la moutarde forte et épicée que vous trouvez dans les magasins d'importation asiatiques, les boutiques spécialisées et les épiceries exotiques. Le Dr Jaya Henry, de l'Institut polytechnique d'Oxford, en Angleterre, a découvert que la quantité de moutarde forte normalement utilisée dans les recettes mexicaines, indiennes et asiatiques, soit environ une cuillère à café, accélère temporairement le métabolisme, tout comme le font la caféine et l'éphédrine.

"Mais la moutarde est naturelle et totalement sûre", affirme Henry. "Elle peut être utilisée tous les jours, et elle fonctionne vraiment. J'ai été choqué de découvrir qu'elle peut accélérer le métabolisme jusqu'à 20 à 25 % pendant plusieurs heures." Le corps peut ainsi brûler 45 calories supplémentaires pour chaque tranche de 700 calories consommées, indique le Dr Henry.

## Poivrons

Les piments forts et épicés entrent dans la même catégorie que la moutarde forte, dit Henry. Il les a étudiés dans les mêmes circonstances que la moutarde et ils ont fonctionné tout aussi bien. Trois grammes de piments ont été ajoutés à un repas contenant 766 calories au total. Les propriétés d'augmentation du métabolisme des piments ont fonctionné à merveille, entraînant ce que Henry appelle un effet thermique induit par le régime. Il ne faut pas grand-chose pour créer cet effet. La plupart des recettes de salsa nécessitent quatre à huit piments, ce qui n'est pas beaucoup.

Les poivrons sont étonnamment riches en vitamines A et C, abondants en calcium, phosphore, fer et magnésium, riches en fibres, sans graisse, pauvres en sodium et ne contiennent que 24 calories par tasse.

## Pommes de terre

C'est une blague, non ? C'est faux. Les pommes de terre ont la même réputation de "faire grossir" que le pain, et c'est injuste. Le Dr John McDougal, directeur de la



clinique de médecine nutritionnelle de l'hôpital St. Helena à Deer Park, en Californie, déclare : "La pomme de terre est un excellent aliment pour perdre rapidement du poids, avec 0,6 calorie par gramme ou 1,5 g par jour.

environ 85 calories par pomme de terre". Excellente source de fibres et de potassium, elles réduisent le cholestérol et protègent contre les accidents vasculaires cérébraux et les maladies cardiaques. La préparation et les garnitures sont cruciales. Évitez le beurre, le lait et la crème aigre, sinon vous allez tout gâcher. Optez plutôt pour le yaourt.

## Riz

Un plan complet de perte de poids, appelé simplement le régime au riz, a été mis au point par le Dr William Kempner à l'université Duke de Durham, en Caroline du Nord. Ce régime, qui date des années 1930, fait du riz la base de votre alimentation. Plus tard, vous y ajoutez progressivement divers fruits et légumes.

Il produit une perte de poids et des résultats médicaux étonnants. Il a été démontré que ce régime peut inverser et guérir les maladies rénales et l'hypertension artérielle. Une tasse de riz cuit (150 grammes) contient environ 178 calories, soit environ un tiers du nombre de calories contenues dans une quantité équivalente de viande de bœuf ou de fromage. Et n'oubliez pas que le riz complet est bien meilleur pour vous que le riz blanc.

## Soupes

La soupe est bonne pour vous ! Peut-être pas les soupes en boîte du magasin, mais la bonne vieille soupe maison, qui favorise la perte de poids. Une étude menée par le Dr John Foreyt du Baylor College of Medicine de Houston, au Texas, a révélé que les personnes au régime qui mangeaient un bol de soupe avant le déjeuner et le dîner perdaient plus de poids que celles qui ne le faisaient pas. En fait, plus ils mangeaient de soupe, plus ils perdaient de poids. Et les personnes qui mangent de la soupe ont tendance à garder le poids perdu plus longtemps.

Naturellement, le type de soupe que vous mangez fait une différence. Les soupes à la crème ou celles à base de bœuf ou de porc ne sont pas les meilleures. Mais voici une excellente recette : Coupez en tranches trois gros oignons, trois carottes, quatre branches de céleri, une courgette et une courge jaune.

Mettre dans une bouilloire. Ajouter trois boîtes de tomates concassées, deux sachets de bouillon de poulet à faible teneur en sodium, trois boîtes d'eau et une tasse de vin blanc (facultatif). Ajouter l'estragon, le basilic, l'origan, le thym et la poudre d'ail. Faites bouillir, puis laissez mijoter pendant une heure. Pour six personnes.

## Epinards

Popeye savait vraiment de quoi il parlait, selon le Dr Richard Shekelle, épidémiologiste à l'université du Texas. Les épinards ont la capacité de réduire le taux de cholestérol, de stimuler le métabolisme et de brûler les graisses. Riche en fer, en bêta-carotène et en vitamines C et E, il fournit la plupart des nutriments dont vous avez besoin.

## Tofu

On ne dira jamais assez de cet aliment sain venu d'Asie. Également appelé caillé de soja, il est fondamentalement insipide, de sorte que toute épice ou tout arôme que vous ajoutez s'y mêle agréablement. Un carré de 2½" contient 86 calories et neuf grammes de protéines. (Les experts suggèrent une consommation d'environ 40 grammes par jour.) Le tofu contient du calcium et du fer, presque pas de sodium et pas un gramme de graisse saturée. Il fait tourner votre métabolisme à plein régime et réduit même le cholestérol. Il existe différentes variétés de tofu : les plus fermes sont parfaits pour les sautés ou pour être ajoutés aux soupes et aux sauces, tandis que les plus tendres se prêtent bien à l'écrasement, au hachage et aux salades.

## Aliments puissants

Il serait irréaliste de penser que vous pouvez réussir à perdre du poids et à apprécier ce que vous mangez avec une simple poignée d'aliments, aussi délicieux, nutritifs et satisfaisants soient-ils. C'est pourquoi nous allons ajouter une liste supplémentaire d'aliments anti-graisse que vous pouvez consommer en plus des excellents aliments mentionnés dans la dernière section.

Ils apportent des saveurs et des textures différentes à chaque repas et fournissent un large éventail de vitamines, minéraux, protéines et autres nutriments essentiels. Naturellement, chacun d'entre eux est riche en fibres, pauvre en graisses et sans danger en ce qui concerne la teneur en sodium. Beaucoup d'entre eux ont le croquant et la saveur que nous recherchons dans les snacks et les aliments à grignoter. Si vous êtes comme la plupart d'entre nous, vous avez peut-être une véritable habitude de grignotage de malbouffe - une habitude que vous allez devoir changer pour mincir. Bon nombre des aliments présentés dans cette section peuvent être des substituts valables.

## Orge

Cette céréale rassasiante se compare avantageusement au riz et aux pommes de terre. Elle contient 170 calories par tasse cuite, des niveaux respectables de protéines et de fibres et relativement peu de graisses. Les gladiateurs romains mangeaient régulièrement cette céréale pour leur force et se plaignaient même lorsqu'ils devaient manger de la viande.

Des études menées à l'université du Wisconsin montrent que l'orge réduit efficacement le taux de cholestérol jusqu'à 15 % et possède de puissants agents anticancéreux. Des scientifiques israéliens affirment qu'elle guérit la constipation mieux que les laxatifs - ce qui peut également favoriser la perte de poids. Utilisez-le comme substitut du riz dans les salades, le pilaf ou la farce, ou ajoutez-le aux soupes et aux ragoûts. Vous pouvez également le mélanger au riz pour obtenir une texture intéressante. Moulu en farine, il donne d'excellents pains et muffins.

## Haricots

Les haricots sont l'une des meilleures sources de protéines végétales. Les pois, les haricots et les pois chiches sont collectivement connus sous le nom de légumineuses. Les haricots les plus courants contiennent 215 calories par tasse cuite (les haricots de Lima atteignent 260 calories). De tous les aliments, ce sont ceux qui contiennent le plus de protéines et le moins de graisses. Ils sont riches en potassium mais pauvres en sodium.

Les protéines végétales sont incomplètes, ce qui signifie que vous devez ajouter quelque chose pour les rendre complètes. Combinez les haricots avec une céréale complète - riz, orge, blé, maïs - pour fournir les acides aminés nécessaires à la formation d'une protéine complète. Vous obtenez ainsi les mêmes protéines de qualité supérieure que celles de la viande, avec une fraction seulement de la graisse.

Des études menées à l'université du Kentucky et aux Pays-Bas montrent que la consommation régulière de haricots peut réduire le taux de cholestérol. La plainte la plus courante concernant les haricots est qu'ils provoquent des gaz. Voici comment limiter ce problème, selon le ministère américain de l'agriculture (USDA) : Avant la cuisson, rincez les haricots et retirez les particules étrangères, mettez-les dans une bouilloire et couvrez-les d'eau bouillante, laissez-les tremper pendant quatre heures ou plus, retirez les haricots qui flottent à la surface, puis faites-les cuire dans de l'eau fraîche.

## Baies

C'est l'aliment idéal pour perdre du poids. Les baies contiennent du sucre fructose naturel qui satisfait votre envie de sucreries et suffisamment de fibres pour que vous absorbiez moins de calories que vous mangez. Des chercheurs britanniques ont découvert que la teneur élevée en fibres insolubles des fruits, des légumes et des céréales complètes réduit suffisamment l'absorption des calories des aliments pour favoriser la perte de poids sans nuire à la nutrition.

Les baies sont une excellente source de potassium qui peut vous aider à contrôler votre tension artérielle. Les mûres contiennent 74 calories par tasse, les myrtilles 81, les framboises 60 et les fraises 45. Alors faites preuve d'imagination et dégustez la baie de votre choix.

## Brocoli

Selon un récent sondage, le brocoli est le légume préféré des Américains. Ce n'est pas étonnant. Une tasse de brocoli cuit ne contient que 44 calories. Il offre une charge nutritionnelle stupéfiante et est considéré comme le légume le plus efficace contre le cancer. Il ne contient pas de graisses, beaucoup de fibres, des substances chimiques anticancéreuses appelées indoles, du carotène, 21 fois l'AJR en vitamine C et du calcium. Lorsque vous achetez du brocoli, faites attention à la couleur.

Les petits fleurons doivent être d'un vert riche et ne pas jaunir. Les tiges doivent être

fermes.

## Sarrasin

Il est excellent pour les crêpes, les pains, les céréales, les soupes ou seul comme plat de céréales communément appelé kasha. Il contient 155 calories par tasse cuite. Des recherches menées à l'All India Institute of Medical Sciences montrent que les régimes comprenant du sarrasin permettent une excellente régulation de la glycémie, une résistance au diabète et une diminution du taux de cholestérol. Le sarrasin se cuisine de la même manière que le riz ou l'orge. Portez deux à trois tasses d'eau à ébullition, ajoutez les céréales, couvrez la casserole, baissez le feu et laissez mijoter pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.

## Chou

Cet aliment de base d'Europe de l'Est est une véritable merveille. Une tasse de chou râpé cuit ne contient que 33 calories et conserve toutes ses qualités nutritionnelles, quel que soit le temps de cuisson. Manger du chou cru (18 calories par tasse de chou râpé), cuit, sous forme de choucroute (27 calories par tasse égouttée) ou de salade de chou (les calories dépendent de la sauce) une fois par semaine seulement suffit à protéger contre le cancer du côlon. Et il peut être un aliment qui améliore la longévité.

Des enquêtes menées aux États-Unis, en Grèce et au Japon montrent que les personnes qui en consomment beaucoup ont le moins de cancer du côlon et les taux de mortalité les plus bas dans l'ensemble.

## Carottes

Quelle liste d'aliments favorables à la santé et à la lutte contre les graisses serait complète sans les insectes ?

La préférée de Bunny ? Une carotte de taille moyenne contient environ 55 calories et constitue une véritable mine d'or nutritionnelle. Sa couleur orange provient du bêta-carotène, un puissant nutriment anticancéreux (provitamine A). Hachez-les et mélangez-les avec des pâtes, râpez-les dans du riz ou ajoutez-les à un sauté. Combinez-les avec des panais, des oranges, des raisins secs, du jus de citron, du poulet, des pommes de terre, du brocoli ou de l'agneau pour créer des plats savoureux. Épicez-les avec de l'estragon, de l'aneth, de la cannelle ou de la noix de muscade. Ajoutez des carottes finement hachées aux soupes et aux sauces pour spaghetti - elles donnent un goût sucré naturel sans ajouter de sucre.

## Poulet

La viande blanche contient 245 calories par portion de quatre onces et la viande brune, 285. C'est une excellente source de protéines, de fer, de niacine et de zinc. Le poulet sans peau est le plus sain, mais la plupart des experts recommandent d'attendre la fin de la cuisson pour l'enlever, car la peau garde la viande humide pendant la cuisson.

## Maïs

Il s'agit en fait d'une céréale - et non d'un légume - et c'est un autre aliment qui a été malmené. Les gens pensent qu'il a peu à offrir sur le plan nutritionnel, mais ce n'est pas le cas. Une tasse d'amandes cuites contient 178 calories. Il contient de bonnes quantités de fer, de zinc et de potassium, et des chercheurs de l'université du Nebraska affirment qu'il apporte également une grande quantité de protéines. Les Indiens Tarahumara du Mexique mangent du maïs, des haricots et pratiquement rien d'autre. Virgil Brown, M.D., de l'école de médecine Mount Sinai à New York, souligne que l'hypercholestérolémie et les maladies cardiaques cardiovasculaires sont presque inexistantes chez eux.

## Fromage blanc

Tant que nous parlons de perte de poids et d'aliments qui combattent la graisse, nous nous devons de mentionner le fromage blanc. Le fromage blanc allégé (2 %) contient 205 calories par tasse et est admirablement pauvre en matières grasses, tout en apportant des quantités respectables de calcium et de la vitamine B riboflavine. Assaisonnez-le avec des épices, comme l'aneth, ou des légumes frais du jardin, comme les échalotes et la ciboulette, pour lui donner du peps.

Pour le rendre plus sucré, ajoutez des raisins secs ou l'une des pâtes à tartiner aux fruits sans sucre ajouté. Vous pouvez également utiliser le fromage blanc dans la cuisine, les pâtisseries, les garnitures et les trempettes où vous utiliseriez autrement de la crème aigre ou du fromage frais.

## Figues

Les figues, riches en fibres, sont peu caloriques : 37 par figue crue moyenne (2,25 pouces de diamètre) et 48 par figue séchée. Une étude récente de l'USDA a démontré qu'elles contribuent à la sensation de satiété et préviennent la suralimentation. Les sujets se sont en effet plaints d'avoir été invités à manger trop de nourriture lorsqu'ils ont suivi un régime contenant plus de figues qu'un régime similaire comportant un nombre identique de calories.

Servez-les avec d'autres fruits et fromages. Vous pouvez aussi les pocher dans du jus de fruit et les servir chauds ou froids. Vous pouvez les farcir de fromage blanc doux ou les réduire en purée pour garnir des biscuits et des pâtisseries hypocaloriques.

## Poisson

Les bienfaits du poisson pour la santé sont plus importants que ne l'imaginent les experts, qui l'ont toujours considéré comme un aliment sain. Le nombre de calories contenues dans une portion moyenne de quatre onces d'un poisson d'eau profonde varie de 90 calories pour l'ormeau à 236 calories pour le hareng. Le thon emballé dans l'eau, par exemple, contient 154 calories. Il est difficile de

prendre du poids en mangeant des fruits de mer.



Dès 1985, des articles publiés dans le New England Journal of Medicine montraient un lien clair entre la consommation régulière de poisson et la réduction des taux de maladies cardiaques. La raison en est que les huiles contenues dans le poisson fluidifient le sang, réduisent la pression sanguine et abaissent le taux de cholestérol.

Le Dr Joel Kremer, de l'Albany Medical College de New York, a découvert que des suppléments quotidiens d'huile de poisson apportaient un soulagement spectaculaire à l'inflammation et aux articulations raides de la polyarthrite rhumatoïde.

## Verts

Il s'agit des feuilles de chou vert, de chicorée, de betterave, de chou frisé, de moutarde, de bette à cardes et de navet. Elles appartiennent toutes à la même famille que les épinards, et c'est l'un de leurs atouts majeurs. Quels que soient vos efforts, une tasse de légumes verts cuits n'apporte pas plus de 50 calories. Ils sont pleins de fibres, chargés de vitamines A et C, et sans graisse. Vous pouvez les utiliser dans les salades, les soupes, les ragoûts ou tout autre plat dans lequel vous utiliseriez normalement des épinards.

## Kiwi

Ce fruit originaire de Nouvelle-Zélande est une friandise sucrée avec seulement 46 calories par fruit. Les responsables chinois de la santé publique font l'éloge de ce fruit savoureux pour sa forte teneur en vitamine C et en potassium. Il se conserve facilement au réfrigérateur jusqu'à un mois. La plupart des gens l'aiment pelé, mais la peau duveteuse est également comestible.

## Poireaux

Ces membres de la famille des oignons ressemblent à des échalotes géantes, et sont tout aussi sains et savoureux que leurs cousins plus connus. Avec seulement 32 calories par tasse cuite, ils sont presque sans calories.

Vous pouvez pocher ou griller des poireaux coupés en deux, puis les faire mariner dans une vinaigrette ou les assaisonner avec du fromage Romano, de la moutarde fine ou des herbes. Ils font également une bonne soupe.

## Laitue

Les gens pensent que la laitue n'a aucune valeur nutritionnelle, mais rien n'est plus éloigné de la vérité. Vous ne pouvez pas l'exclure de vos plans de perte de poids, pas avec 10 calories par tasse de romaine crue. Elle fournit beaucoup d'éléments de remplissage pour si peu de calories. Et elle est aussi pleine de vitamine C. Outre la laitue iceberg, optez pour les variétés Boston, bibb et cos, ou essayez le cresson, la roquette, le radicchio, les feuilles de pissenlit, le pourpier et même le persil pour agrémenter vos salades.

## Melons

Voici un goût et une nutrition excellents dans un emballage faible en calories ! Une tasse de boules de cantaloup contient 62 calories, une tasse de boules de casaba contient 44 calories, une tasse de boules de melon miel contient 62 calories et une tasse de boules de melon d'eau contient 49 calories.

Ils ont une teneur en fibres parmi les plus élevées de tous les aliments et sont délicieux. Ajoutez à cela de belles quantités de vitamines A et C, ainsi que 547 mg de potassium dans cette tasse de cantaloup, et vous obtenez un aliment santé brûleur de graisse incomparable.

## Avoine

Une tasse de flocons d'avoine ou de son d'avoine ne contient que 110 calories. Et l'avoine aide à perdre du poids. Les sujets de l'étude historique menée par le Dr James Anderson pendant 12 ans à l'université du Kentucky ont perdu trois kilos en deux mois en ajoutant simplement 100 grammes (3,5 onces) de son d'avoine à leur ration alimentaire quotidienne, et rien d'autre. Mais ne vous attendez pas à ce que l'avoine seule fasse des miracles - vous devez avoir une alimentation équilibrée pour être en bonne santé.

## Oignons

Savoureux, aromatiques, peu coûteux et peu caloriques, les oignons méritent une place régulière dans votre alimentation. Une tasse d'oignons crus hachés ne contient que 60 calories, et un oignon cru de taille moyenne (2,15 pouces de diamètre) n'en contient que 42. Ils contrôlent le cholestérol, fluidifient le sang, protègent contre le cholestérol et peuvent avoir une certaine valeur pour contrer les réactions allergiques. Mais surtout, les oignons ont bon goût et sont bons pour vous.

Faites-les bouillir partiellement, pelez-les et faites-les cuire au four en les arrosant d'huile d'olive et de jus de citron. Ou les faire sauter dans du vin blanc et du basilic, puis les étaler sur la pizza. Ou encore, faites-les rôtir dans du sherry et servez-les sur de la pâte.

## Pâtes

Les Italiens avaient raison depuis le début. Une tasse de pâte cuite (sans sauce épaisse) ne contient que 155 calories et correspond à la description d'un parfait aliment de base à base d'amidon. Des analyses effectuées par l'American Institute of Baking montrent que les pâtes sont riches en six minéraux, dont le manganèse, le fer, le phosphore, le cuivre, le magnésium et le zinc. Pensez également aux pâtes au blé complet, qui sont encore plus saines.

## Patates douces

Vous pouvez en faire un repas sans craindre de prendre un kilo, et vous ne quitterez certainement pas la table en ayant faim. Chaque patate douce contient environ 103 calories. Leur chair orange crémeuse est l'une des meilleures sources de vitamine A que vous puissiez consommer.

Vous pouvez les cuire au four, à la vapeur ou au micro-ondes. Ou les ajouter aux casseroles, aux soupes et à tout autre plat. Aromatisez-les avec du jus de citron ou du bouillon de légumes au lieu du beurre.

## Tomates

Une tomate moyenne (2,5 pouces de diamètre) ne contient que 25 calories environ. Ces délices du jardin sont pauvres en graisses et en sodium, riches en potassium et en fibres. Une enquête de la Harvard Medical School a révélé que les chances de mourir d'un cancer sont les plus faibles chez les personnes qui mangent des tomates (ou des fraises) chaque semaine. Et ne négligez pas les tomates en conserve, écrasées, pelées, entières ou en compote. Elles donnent du goût aux sauces, ragoûts et soupes tout en conservant leurs qualités nutritionnelles et leur faible teneur en calories. Même la bonne vieille sauce pour spaghetti est une aubaine pour brûler les graisses lorsqu'elle est servie sur des pâtes, alors pensez à introduire des tomates dans votre régime alimentaire.

## Turquie

Remercions les pèlerins d'avoir lancé la merveilleuse tradition de la dinde de Thanksgiving. Il se trouve que cet aliment sain déguisé en viande est bon toute l'année pour le contrôle du poids.

Une portion de quatre onces de dinde rôtie à la viande blanche contient 177 calories et la viande brune en contient 211. Malheureusement, de nombreuses personnes ignorent encore la polyvalence et la saveur de la dinde hachée. Tout ce que peut faire un hamburger, la dinde hachée peut le faire au moins aussi bien, des hamburgers classiques à la sauce pour spaghetti en passant par le pain de viande.

Certaines dindes hachées contiennent de la peau, ce qui augmente légèrement la teneur en graisse. Si vous voulez rester très maigre, optez pour la viande de poitrine hachée. Mais comme celle-ci ne contient pas de graisse ajoutée, vous devrez ajouter un produit de remplissage pour que les hamburgers ou le pain de viande tiennent le coup. Quatre onces de dinde hachée contiennent environ 170 calories et neuf grammes de matières grasses, soit à peu près ce que l'on trouve dans 2,5 cuillères à café de beurre ou de margarine. Incroyablement, la même quantité de bœuf haché ordinaire (21 % de matières grasses) contient 298 calories et 23 grammes de matières grasses.

Acheter de la dinde est devenu facile. Il n'est plus nécessaire d'acheter une volaille entière, sauf si vous le souhaitez. La dinde hachée est disponible fraîche ou congelée, tout comme les différentes parties de la volaille, notamment les pilons, les cuisses, les poitrines et les escalopes.

## Yogourt

La variété non grasse de yaourt nature contient 120 calories par tasse et la variété allégée, 144. Il apporte beaucoup de protéines et, comme tout aliment laitier, il est riche en calcium et contient du zinc et de la riboflavine. Le yaourt est pratique pour le petit-déjeuner - coupez-y une banane et ajoutez les céréales de votre choix.

Vous pouvez l'utiliser dans d'autres types de cuisine : sauces, soupes, trempettes, garnitures, farces et pâtes à tartiner. De nombreux rayons de gadgets de cuisine vendent même un simple entonnoir pour faire du fromage au yaourt.

Le yaourt peut remplacer les crèmes lourdes et le lait entier dans un grand nombre de plats, ce qui permet d'économiser des quantités de graisses et de calories. Vous pouvez remplacer la moitié ou la totalité des ingrédients les plus gras. Soyez créatif. Par exemple, combinez du yaourt, de l'ail en poudre, du jus de citron, une pincée de poivre et de la sauce Worcestershire et utilisez-le pour garnir une pomme de terre au four au lieu d'y ajouter de la crème aigre chargée de matières grasses.

Les supermarchés et les magasins de produits diététiques vendent une grande variété de yaourts, dont beaucoup contiennent des fruits et du sucre ajoutés. Pour contrôler les calories et la teneur en matières grasses, achetez un yaourt nature sans matières grasses et ajoutez vous-même des fruits. Le beurre de pomme ou les pâtes à tartiner aux fruits avec peu ou pas de sucre ajouté sont un excellent moyen de transformer un yaourt nature en une délicieuse friandise.