

Les 10 meilleurs aliments brûleurs de graisses

Sommaire de l'article

Page 1 : [La cannelle](#)

Page 2 : [L'aubergine](#)

Page 3 : [Les légumes verts](#)

Page 4 : [Le son d'avoine](#)

Page 5 : [La tige de l'ananas](#)

Page 6 : [Le citron](#)

Page 7 : [Le pamplemousse](#)

Page 8 : [Les pommes](#)

Page 9 : [Les aliments protidiques](#)

Page 10 : [Le café et le thé vert](#)

AUTEUR : Justine Le Goff

Le cannelle



La cannelle empêche le stockage du sucre sous forme de graisses.

AUTEUR : Justine Le Goff

Les aliments **brûleurs de graisse** représentent un véritable coup de pouce quand on cherche à perdre du poids. Aubergine, légumes verts, cannelle, son d'avoine... découvrez les 10 meilleurs ingrédients et aliments brûle-graisses.

Encore peu connue pour ses vertus **brûle-graisses**, la cannelle fait l'objet de nombreuses recherches. De récentes études scientifiques ont montré qu'elle aidait à diminuer le taux de sucre dans le sang, empêchant donc ce même sucre d'être ensuite stocké sous forme de graisse. De plus, bien utilisée, la cannelle peut faire diminuer de moitié notre consommation de sucre puisque quelques grammes dans le café, thé et yaourts est un délicieux moyen de bouder quelques carrés superflus !

Aubergine



L'aubergine est championne pour absorber les graisses !

En cuisine, il est facile d'observer l'extraordinaire capacité de l'aubergine à absorber les graisses : il suffit d'en faire revenir quelques tranches dans l'huile d'olive. Bonne nouvelle ! Dans notre organisme, ce légume très riche en fibres solubles, notamment en pectine, joue le même rôle : piéger les graisses, et donc nous aider à les éliminer naturellement et plus facilement. A condition, évidemment de le cuire sans matières grasses ! Profitez également de ses vertus antioxydantes.

Les légumes verts



Les légumes empêchent le stockage des graisses.

Les légumes verts en général, et plus particulièrement le chou, le céleri (rave ou tige), le poivron et le brocoli, sont des [brûleurs de graisses](#) naturels. Ils sont également riches en vitamines et de vraies bombes antioxydantes qui vont purifier, drainer et détoxifier notre corps !

L'avoine (blé complet) son



Riches en fibres, le son d'avoine emprisonne naturellement une partie des graisses ingérées.

Le son d'avoine est l'aliment [brûle-graisses](#) le plus à la mode en ce moment ! Les nombreuses fibres solubles et insolubles contenues dans le son d'avoine vont naturellement emprisonner une partie des graisses et des calories ingérées. De plus, elles vont favoriser un bon transit intestinal et procurer un effet de satiété rapide. En clair, le son d'avoine agit comme régulateur d'appétit pour ensuite aider à l'élimination des graisses. Que demander de plus ? Attention toutefois à ne pas en abuser car il a des effets laxatifs. La bonne dose : une cuillère à soupe maximum par repas.

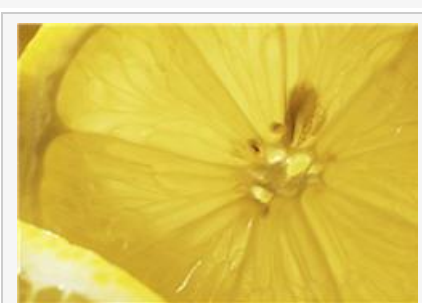
L'ananas



**La tige de l'ananas
contient une enzyme
mangeuse de graisses.**

L'ananas est un véritable allié quand on veut perdre du poids, mais attention : seule sa tige a des vertus **brûle-graisses**. C'est là que se cache la bromélaïne, surnommée "enzyme mangeuse de graisse". Cette enzyme favorise l'élimination mais surtout aide à « casser » les tissus cellulitiques et ainsi aider l'évacuation des graisses.

Le citron



**Le citron aide à mieux
dégrader les graisses.**

Le citron à lui seul ne fait pas maigrir, mais il aide l'organisme à mieux digérer les aliments. Consommé le matin, il va détoxifier l'organisme et activer la sécrétion de bile et ainsi préparer le foie à digérer les aliments que l'on va consommer au cours de la journée. Enfin, l'acide citrique contenu dans le citron va aider l'estomac à mieux dégrader graisses et protéines.

Le pommevous



Le pamplemousse est une aide précieuse dans le cadre d'un régime.

Le pamplemousse a longtemps été le chouchou d'Hollywood et de toutes les femmes au régime ! Le « régime Hollywood » consistait alors à manger un demi-pomélo à chaque repas, de la viande à volonté et quelques légumes. Selon les partisans de cette méthode, ce fruit contiendrait un ingrédient magique qui, associé aux protéines, déclenche une combustion rapide des graisses. Mais ces vertus [brûle-graisses](#) n'ont jamais été prouvées !

On peut simplement affirmer que le pamplemousse est une aide précieuse dans le cadre d'un régime minceur équilibré car il est riche en vitamines et faible en calories. Certaines études ont également démontré qu'il pouvait aider des personnes obèses à perdre du poids.

Les pommes

Les 10 meilleurs aliments brûleurs de graisses



La pectine des pommes permet de piéger les graisses.

Les pommes sont l'un des [brûleurs de graisses](#) les plus populaires. Et pour cause : en plus de ses vertus rassasiantes, la pectine qu'elles contiennent permet de piéger une partie des graisses dans l'estomac. Ainsi, elles ne seront pas stockées mais directement éliminées ! Pour encore plus d'effets minceur, choisissez des pommes faibles en sucre, telles les Granny Smith et croquez-les avec la peau, qui concentre ses fibres et ses vitamines.

Les protéines



Les protéines sont essentielles dans le cadre d'un régime brûle-graisses.

Viande maigre, blanc d'œuf, poissons et laitages maigres sont particulièrement indiqués dans le cadre d'un régime [brûle-graisses](#). Les protéines sont des nutriments qui ne font pas grossir. Ils sont utilisés pour le maintien de votre masse musculaire et le renouvellement cellulaire.

Le café et le thé



La caféine est un bon brûle-graisses.

La [caféine](#) contenue dans le café active naturellement la combustion des graisses. De plus un café, noir et sans sucre ne contient aucune calorie ! Attention cependant à ne pas en abuser, puisque la [caféine](#) augmente les risques de troubles cardio-vasculaires. L'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA) recommande ainsi de ne pas dépasser trois tasses par jour. Quant au thé vert, il contient de la théine qui augmente le métabolisme, et des tanins qui empêchent l'assimilation des graisses.

Formule d'un poids idéal en fonction de votre taille, de votre âge, et de votre morphologie.

Formule de Creff

La **formule de Creff** vous permet de déterminer votre **poids idéal théorique** en fonction de votre **taille**, de votre **âge**, et de votre **morphologie**. Cette formule tente de corriger la **formule de Lorentz** en introduisant les notions d'âge et de morphologie. Cependant, elle ne prend pas en compte votre sexe. Une personne de morphologie "fine" verra son poids idéal diminué de 10% par rapport à une personne de morphologie "normale" et une personne de morphologie "large" verra son poids idéal augmenté de 10%.

Il est à noter que les notions de morphologie "fine", "normale" et "large" restent relativement vagues et sans doute trop subjectives pour que le résultat soit vraiment satisfaisant pour tout le monde

Poids idéal (en kg) d'un individu possédant une morphologie "**normale**"

$$= [\text{Taille (en cm)} - 100 + \text{Age (en années)} / 10] * 0,9.$$

Poids idéal (en kg) d'un individu possédant une morphologie "**fine**"

$$= [\text{Taille (en cm)} - 100 + \text{Age (en années)} / 10] * 0,9 * 0,9.$$

Poids idéal (en kg) d'un individu possédant une morphologie "**large**"

$$= [\text{Taille (en cm)} - 100 + \text{Age (en années)} / 10] * 0,9 * 1,1.$$

Les quinze règles d'or pour svelte le Corp.

1-Un petit déjeuner d'un roi, un déjeuner d'un prince et un dîner d'un pauvre et ne manger pas n'importe quoi

sinon vous aurez des problèmes de santé à l'avenir.

2-ne manger pas vite, vous n'êtes pas dans une courses sinon:mauvaise digestion et des

maux d'estomac .

3-ne manger pas devant la télé si non vous mangerez plus que d'habitudes sans le savoir.

4-mettez vous en vert : fruits et légumes .

5-rester bio-organique et naturel dans vos plats.

6-planifier d'avance vos repas chaque journée, sinon vous tomberez dans la règle 1.

7-ne jamais faire ses cours l'estomac vide, si non vous allez acheter des cochonneries.

8-une saine et bonne nourriture = bonne santé.

9-fruit et légumes =vitamines=plus de fibres=vitalité =énergie.

10-essayé de moins consommer le sucre raffiné et le sel.

11-remplacer le beurre par l'huile d'olive ou d'argon.

12-prenez a mettre les grains dans vous plat ex: (grain de laine .grain de funig,l'anis,grain noir..)

13-faire les p'tites promenades 20mn /jour au lieu de rester devant la télé.

14-contrôler l'émotion qui vous disent de manger (la joie ou la colère) et buvez ou moins 1.5 l d'eau par jour

15-prenez les plantes comme des amis (le the vert la verveine la sauge ...) au lieu des boissons

sucrés, et n'oublier pas qu'un diner tard fait grossir.3h en moins avant d'aller se coucher.