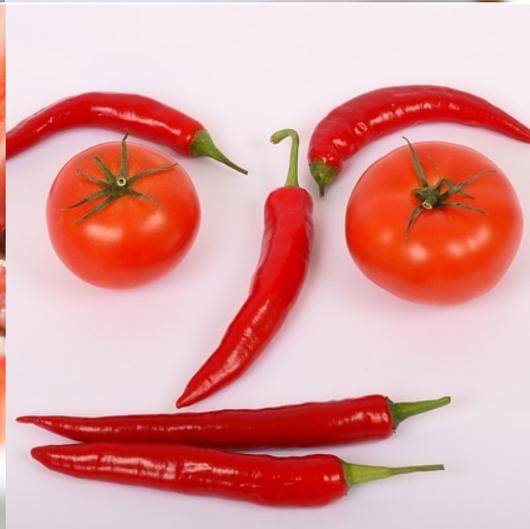


# Les 6 aliments pour garder votre poids de forme

Une alimentation saine et équilibrée !



La méthode ZeN'n Diet

## 6 aliments pour garder votre poids de forme

Pour perdre du poids, un régime n'est pas toujours nécessaire. Il suffit de changer quelques habitudes alimentaires en favorisant certains aliments...

### Les viandes blanches

Riches en protéines et en oligo-éléments, les viandes blanches constituent un allié minceur de poids. Les protéines aident à la formation d'enzymes digestives. Celles-ci ont la faculté d'assurer une sensation durable de satiété.



Plus maigre que la viande rouge, le poulet est par exemple l'une des viandes les moins caloriques, à condition de le consommer sans la peau. Les escalopes de poulet sont également recommandées car elles sont pauvres en lipides (1,5g pour 100g) et en calories (100 kcal pour 100g).

Les viandes blanches, ayant un pouvoir antioxydant reconnu, ont l'avantage de pouvoir être consommées de différentes façons : en émincés, dans des

salades, grillées à la poêle ou parfumées avec des épices, leurs saveurs seront décuplées.

### Le Soja ou Tofu

Peu calorique, le soja peut être consommé sous toutes ses formes : tofu, miso, yaourts, germes, crème liquide, boisson...

Contrairement aux idées reçues, il n'est pas réservé aux végétariens et ses bienfaits pour la santé et la minceur sont reconnus. Des études ont par exemple prouvé son efficacité sur l'obésité. Enfin, par sa teneur en fibres solubles, le soja facilite la digestion et évite les sensations de ballonnements.



## Le poivron



Avec seulement 20 calories pour 100 g, le poivron est très riche en vitamine C. Celle-ci est connue pour limiter le stockage des graisses, en intervenant dans l'élaboration de la carnitine, un composé qui permet le transport des substances grasses.

En outre, une étude américaine affirme que la vitamine C jouerait un rôle dans la gestion du stress qui peut être lui-même responsable d'une prise de poids.

## La pomme

En plus d'être faible en calories (80kcal), la pomme favorise l'élimination des graisses.

Riche en vitamine C et antioxydante grâce à sa teneur en flavonoïdes, elle contient de la pectine, une fibre soluble qui stimule le transit et protège les intestins.

Il est conseillé de la laver soigneusement et de la manger avec la peau. La peau renferme 2 à 3 fois plus de flavonoïdes que la chair.



## Le saumon



Le saumon est une très bonne source de protéines (22g pour 100g). Celles-ci empêchent le stockage des mauvais lipides et favorisent un meilleur traitement des sucres par les cellules. Bien qu'il soit plus gras que les poissons maigres, comme le bar ou la sole par exemples, le saumon est excellent pour la santé, et apporte en plus à l'organisme des oméga-3, bénéfiques aux artères et au cerveau, en luttant contre l'hypertension et le cholestérol.

## La courgette

La courgette fait partie de la même famille que les courges, potirons et citrouille. Peu calorique (17 kcal pour 100g), elle permet d'affiner la silhouette et facilite l'élimination des toxines et des graisses.

Tout comme la pomme, la peau de la courgette regorge de pectine et de fibres solubles (1,1g pour 100g) qui permettent de retrouver plus facilement un ventre plat.



Images : pixabay

Source : [passeportsante.net](http://passeportsante.net)

