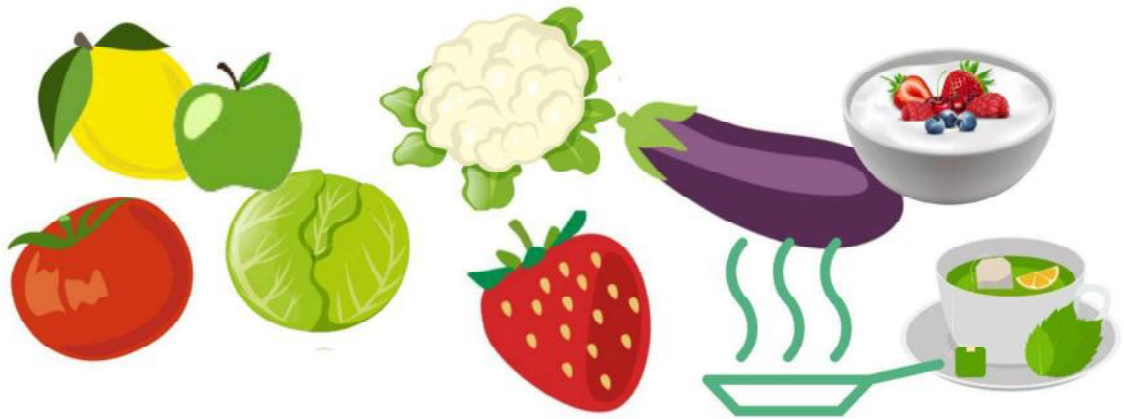


Natalia Roncari



Ma méthode **Ventre plat**

10 jours pour me délester



Table des matières

INTRODUCTION	6
Synthèse des meilleurs des régimes minceurs	7

J'ADAPTE MON ALIMENTATION	8
--	----------

Glucides	8
Fruits et légumes	8
Sucrants	11

Lipides indispensables.....	12
Viandes et abats	13
Poissons et fruits de mer	13
Les encas en cas de petit creux	14
Produits laitiers	15
Céréales, graines et noix	16

Fibres	16
---------------------	-----------

Pro- et prébiotiques	17
Yaourt « multibiotique » maison	19
Kéfir de lait maison	20
Choucroute maison	22

Compléments « ventre plat ».....	23
Diminuer la synthèse des graisses et brûler plus de graisses	23
Réduire les inconforts digestifs et agir sur le microbiote	23
Améliorer l'humeur et optimiser le sommeil	26

J'ÉLIMINE LES TOXINES.....	27
-----------------------------------	-----------

Boisson drainante antioxydante au thé vert	27
--	----

Chia fresca coupe-faim.....	28
-----------------------------	----

Matcha latte au lait d'amande	29
-------------------------------------	----

Mucilage de graines : chia et lin	30
---	----

Nectar matinal	31
----------------------	----

Eaux minérales pour la digestion optimale	33
---	----

Smoothies détox	34
Jus détox vert	35
Jus de chou rouge à la betterave.....	37
Smoothie vert épinards-brocoli, coriandre	38
Smoothie vert.....	38

Smoothie vert : cresson, radis noir, brocoli, miso et graines de lin.....	39
Smoothie kale, brocoli, cresson, mâche au thé matcha et miso	40

MES OBJECTIFS NUTRITIONNELS.....	41
---	-----------

Journée type sur le plan nutritionnel	43
Programme complet des activités de la journée	45
Le jeûne intermittent.....	47

PETITS DÉJEUNERS « VENTRE PLAT »	47
--	-----------

Yaourt « multibiotique » au lait écrémé sans lactose, aux fruits rouges et aux noix	47
---	----

Porridge au son d'avoine.....	50
-------------------------------	----

Deux autres idées de porridges : avec ou sans cuisson	51
---	----

Bowlcake aux sons, cranberries, cœur chocolat coulant	54
--	----

Chia-psyllium pudding au lait d'amande et aux mûres	55
---	----

Smoothie bol : fruits rouges aux graines et au son de blé...	55
--	----

Douceur de Skyr, Rozana aux graines de sésame, mûres et myrtilles et à l'estragon	56
---	----

Smoothie bowl au son d'avoine et fruits rouges	57
--	----

Soupe de kéfir aux fruits rouges et graines de chia.....	58
--	----

Pudding gourmand aux graines de chia, fine râpée de chocolat noir	58
---	----

Bol petit déjeuner ultra concentré.....	60
---	----

Œuf à la coque et ses mouillettes de pain au son	61
--	----

Œuf cocotte au micro-onde	62
---------------------------------	----

Les œufs cocotte dans tous leurs états... ..	63
--	----

Œuf cocotte en nid de jambon cru	64
--	----

Œuf cocotte au thon.....	64
--------------------------	----

Omelette au micro-onde super fondante	65
---	----

Wraps salés aux épinards.....	66
-------------------------------	----

Galettes aux graines de sarrasin trempées	66
---	----

Confitures de fraises « pure santé »	68	Salade de choucroute aux graines et à l'huile de tournesol	96
PAINS ET BISCOTTES	70	Salade de choucroute pomme-oignon rouge et l'huile de colza	97
Crackers aux graines type Wasa	72	Salade d'hiver tout brocoli.....	97
Pain au son, « multifarines » et « multigrains »	74	Salade détox et anti-âge, 100% sulforaphane !	98
Pain de sarrasin fermenté	76	Carpaccio de concombre et radis noir aux groseilles et graines de Nigelle.....	100
Pain de lentilles corail	77	Fine râpée de radis noir et son jaune d'œuf au gomasio maison	100
Pain aux graines et à l'avoine.....	78	Carpaccio de radis noir à la crème de raifort.....	101
Petits pains de lentilles aux graines	78	Carpaccio de concombre œuf mollet, ciboulette.....	102
ENTRÉES FROIDES	81	Salade de cresson, concombre et truite fumée, sauce légère aux herbes	103
Artichaut vapeur et sa vinaigrette légère.....	81	Émincé de concombre aux algues.....	104
Salade aux deux choux	82	Salade de chou rouge, pommes myrtilles et oignons rouges	105
Salade croquante tout brocoli	83	Salade minceur aux deux choux	106
Carpaccio de champignons à la coriandre.....	83	Carpaccio de champignons, roquette et sésame noir	107
Salade de chou rouge aux pruneaux et aux mûres.....	85	Skyr à l'ail et fines herbes super light.....	108
Salade de roquette, chou rouge, betterave aux pruneaux...86		SOUPES MINCEURS	110
Assiette de crudités à la coriandre	87	Velouté aux poireaux et radis noir	110
Crudi-nori au thon.....	87	Potage vert	111
Râpée de crudités, sauce probiotique.....	88	Soupe détox à la spiruline et au psyllium	111
Fine râpée de radis noir, pesto de chou kale.....	89	Soupe au chou et pain grillé.....	112
Fine râpée de radis noir, crème de raifort	89	Soupe froide au lait fermenté, radis et œuf dur.....	114
Tomato tonnato super light	90	Soupe de courgettes persillées, filet de maquereau au naturel	114
Mosaïque de tomates, vinaigrette à la framboise	91	Bortsch russe « brûle-graisse »	115
Chou blanc à la japonaise, gomasio multigrains maison ...92		Crème légère pommes-endives au cidre, effiloché de bœuf séché et piment d'Espelette.....	117
Choux blanc et betterave marinés aux épices asiatiques....94			
Fine râpée de chou chinois, carottes, concombre	94		
Salade de choucroute crue aux groseilles	95		

Soupe à l'oignon « brûle-graisse »	118	Rognons de veau aux cornichons, spaghettis de courgettes	155
Soupe aux shiitakes, Konjac et petits légumes	120	Méli-mélo de choux aux lardons de volaille	157
Soupe au chou « brûle-graisse »	121	Poêlée asiatique aux shiitakes, haricots mungo et konjac	159
Bouillon de poule aux perles de Konjac et à l'œuf	125	Quinoa aux deux choux, champignons et lardons de volaille	160
Soupe aux choux, spéciale minceur	127	POISSONS MAIGRES.....	162
Velouté de vert de poireau, mâche, champignons et pointe de sarrasin	130	Dos de cabillaud en habit de courgettes.....	162
Crème de brocolis cru-cuit	131	Filet de flétan sur le lit de compotée d'endives et patate douce	163
Crème Brocoli-cresson épicée.....	132	Merlan à la grecque.....	165
Velouté vert, rocher persil-pistache.....	133	Queue de lotte à l'armoricaine riz noir complet	166
Soupe à l'asiatique aux shiitakes et au konjac.....	134	Queue de lotte pochée aux aromates	167
PLATS LÉGERS.....	136	Thon poêlé aux deux sésames et sa ratatouille maison	168
Ballotins de poulet panés, cœur fondant à la courgette ...	136	Tomate farcie au thon, riz noir complet.....	169
Cuisses de lapin au romarin et aux carottes nouvelles.....	138	Saumonette à la provençale	170
Brochettes de blanc de dinde en deux marinades.....	139	Cabillaud en trois « parures ».....	170
Pintade au cidre et aux aromates.....	140	Soupe de poisson et ses quenelles de merlan.....	172
Sot-l'y-laisse de dinde, carottes, shiitake	140	Moules de Bouchot en court-bouillon vert.....	173
Coq au cidre et aux pommes.....	141	Saumonette à la provençale, sur le lit d'épinards.....	175
Chou farci, sauce tomate	144	Daube de poulpe à l'italienne.....	176
Rouleaux de veau aux endives et tomates.....	144	Queue de lotte aux poivrons et à la bisque de homard	177
Mijoté de lapin au cidre et à la sauge	147	Rougets grondins pochés aux herbes	179
Blanquette de poulet revisitée	148	Rouleaux de sole aux asperges vertes.....	180
Brochettes de poulet aux courgettes, champignons, tomates. Marinade au citron vert et au romarin.....	149	Navarin de la mer aux tomates séchées et au safran.....	181
Brochettes poulet-shiitaké au sésame	151	DESSERTS SUPER « LIGHTS »	184
Potée de gésiers de volaille aux 3 choux.....	152	Carpaccio d'agrumes, coulis aux fruits rouges sans cuisson	184
Foies de volaille à la forestière, mousseline de chou-fleur	154		

Salade de fruits au pomelo, citron vert et fruits rouges ...	185
Compotée de pommes et fruits rouges.....	186
Poires pochées au porto blanc, cannelle et sauce chocolat minute	187
Glaces légères maison.....	189
Crème glacée aux fraises-framboises au Skyr	190
Douceur de framboise au Skyr vanillé.....	190
Île flottante minute, salsa de fruits rouges.....	190
Mousse de Fraises à la vanille.....	192
Crème café super light.....	193
Pudding au thé Matcha, graines de chia et spiruline	194
Pouding chia-matcha au kéfir	195
Pudding de cacao aux graines de chia.....	196
Salade de fruits rouges façon Sangria.....	196
Crème légère cacao-fruits rouges	197
Mousse au chocolat « pur bonheur »... ..	198
Crème chocolatée au cacao cru	199
Crème au the Matcha ultra light.....	199
Variations autour des clémentines	200
Fraîcheur d'agrumes et fruits rouges sur fine gelée d'hibiscus	201
Crème de chocolat à l'agar-agar	202
Fraîcheur de fruits rouges en gelée d'hibiscus	203
Glace au chocolat ultra light	203

JE TONIFIE MON CORPS ET J'ACCÉLÈRE LE DÉTOX DE L'EXTÉRIEUR..... 204

Ma routine matinale.....	204
Brossage à sec détoxifiant	205
5 minutes d'automassage « ventre plat »	206
Je me fais du bien avec mes mains.....	210

Points à masser pour mieux digérer	212
Les senteurs pour la minceur.....	215

JE REMUSCLE MON ABDOMEN 217

La respiration hypopressive.....	217
Les abdos en respirant ou les 5 GVR.....	220
La routine « ventre plat » Pilates	222
Spécial : ventre plat après 50 ans	223
La marche afghane : technique de respiration qui fait perdre du poids.....	225
La marche afghane avec la méthode 5GVR	227

JE GÈRE LE STRESS ET J'OPTIMISE MON SOMMEIL 228

On met l'esprit en cohérence... ..	228
Un massage relaxant du crâne.....	230
Bien respirer pour mieux digérer	231
Une séance de yoga, spéciale sommeil réparateur ..	234
L'heure du bain, mode d'emploi.....	234
Une relaxation méditative : gage de bon sommeil ...	236
Astuces pour retrouver le sommeil	236
Retrouver le sommeil grâce aux ondes DELTAS.....	238
Réveils nocturnes : analyse selon la chronobiologie	238

ANNEXE..... 239

INDEX ALPHABÉTIQUE 242

BIBLIOGRAPHIE..... 245

Introduction

Après les vacances, les fêtes de fin d'année ou encore des week-ends trop « chargés », quelques kilos s'installent.

Le ventre est gonflé, la digestion est perturbée, surtout quand on a 50 ans passés.

Je voudrais partager avec vous **ma propre méthode** pour se délester d'une paire de kilos de trop et affiner la silhouette.

Pour avoir les résultats le plus rapidement possible, j'ai choisi une approche globale basée sur 8 principes :

Pour élaborer cette méthode, j'ai tout d'abord passé à la loupe une dizaine de régimes minceurs plus ou moins efficaces et plus ou moins nocifs pour la santé et j'ai décidé d'élaborer mon propre système pour maintenir mon poids de forme, sans trop de restrictions et surtout bénéfique pour ma santé.

Ensuite, j'ai déterminé les aliments ou compléments les plus efficaces qui agissent sur deux leviers : équilibrer le microbiote et amorcer une perte de poids au niveau abdominal.

L'activité physique joue un rôle important dans la perte du poids. Pour renforcer le tonus musculaire au niveau abdominal à partir de certain âge, les abdos et autres « crunchs » sont plus fatigants qu'efficaces. Il existe pourtant une multitude d'exercices destinées à renforcer les muscles profonds du ventre et donc tonifier les abdominaux. On va miser sur la **respiration hypopressive** et les **exercices de gainages**, très efficaces et moins épuisants.

Et comme le **physique et le moral** sont très liés, il est important de garder la bonne humeur tout et ménager son sommeil pour tenir le coup. La notion de bien-être est primordiale ! Je vais donc vous faire découvrir les compléments utiles, ainsi que les techniques de respiration et de relaxation, pour favoriser la satiété, bien gérer le stress et éviter la sensation de frustration.

Ce livre est en quelque sorte une synthèse des méthodes approuvées par la science pour réduire les ballonnements, perdre du ventre, maigrir et gagner tonicité musculaire.

Mission «Ventre plat » approche globale



1. J'adapte mon alimentation

2. J'améliore la digestion

3. Je chouchoute le microbiote

4. J'élimine les toxines

5. J'accélère le métabolisme

6. Je muscle mon abdomen

7. Je booste ma bonne humeur

8. J'optimise mon sommeil

Synthèse des meilleurs des régimes minceurs

Sachant que très peu de régimes sont vraiment efficaces, j'ai éliminé les régimes les plus restrictifs et j'ai pioché le meilleurs (d'après moi) des régimes qui marchent plus ou moins bien :

Le régime hyperprotéiné est bien rassasiant, mais assez restrictif et aurait pour risque des problèmes rénaux et le déséquilibre acide-base de l'organisme. J'ai gardé de ce régime les bonnes protéines : **volaille, poisson blanc, produits laitiers maigres.**

Le jeûne intermittent consiste à « sauter » un repas et s'alimenter sur une plage horaire définie (pendant 16h par exemple). Ce régime est efficace pour le maintien de poids de forme et pour limiter l'apport calorique journalier. Je n'ai pas trop faim le matin, je retiens donc ce « bon » côté de jeûne intermittent pour jeûner jusqu'à midi, voire jusqu'au soir. On peut choisir par exemple le jeûne du soir (beaucoup plus efficace pour la perte de poids) et faire du déjeuner et du petit déjeuner des repas complets et sains.

Le régime Wight Watchers est basé sur le système de points et de suivi et en gros c'est un régime pauvre en calories. Je n'ai pas besoin de suivi personnel pour me motiver, je l'ai donc écarté, en gardant quelques recettes de dessert, pauvres en matières grasses.

Le régime IG bas, pauvre en sucres (à IG bas) ; il est beaucoup plus efficace pour les personnes qui ont beaucoup de poids à perdre et est basé sur les aliments à IG bas et surtout les aliments non raffinés. J'ai pris de ce régime les « bons » sucres, les céréales complètes et les fruits et légumes qui renferment le moins de glucides possible.

Le régime pauvre en graisse : conçu pour apporter moins de 30 % des calories sous forme de graisses (67 g pour 2000 kcal) est assez efficace, mais engendre un risque de déficit des acides gras essentiels et la consommation accrue de produits transformés « lights » ou « 0% ».

Les régimes cétogène et low carb sont efficaces à court terme. Basés sur la consommation de 80 % de matières grasses, 15 % de protéines et 5 % de glucides, ils ont pas mal d'effets indésirables et éventuels risques pour la santé (problèmes rénaux, acidocétose, carences en vitamines et minéraux). Je ne retiens de ce régime que les aliments pauvres en glucides pour ma petite semaine minceur.

Compte tenue les dernières études et mon expérience personnel, pour retrouver le ventre plat et perdre de la graisse abdominale il faudrait :

1. Rectifier ses habitudes alimentaires :
 - ✓ diminuer la quantité de glucides et de lipides
 - ✓ augmenter la dose de fibres
 - ✓ faire le bon choix des protéines, de produits laitiers et des matières grasses
2. Pratiquer le jeûne intermittent (si possible)
3. Faire des exercices ciblés
4. Réhausser sa santé émotionnelle

J'adapte mon alimentation

Glucides

Fruits et légumes

Pour une semaine on va viser les aliments pauvres en glucides et ayant l'Index Glycémique bas. On sait que certains aliments à Index Glycémique élevé, comme les pommes de terre ou le pain blanc vont augmenter trop vite le taux de sucre dans le sang.

Le pancréas va alors sécréter de grandes quantités d'insuline. Celle-ci favorise la formation de graisses dans les cellules, à partir de ce sucre disponible, donc la prise de poids. On choisira alors pour notre semaine de délestage les aliments à IG bas.

Mais **se gaver d'aliments à IG bas ou modéré n'est pas une option valable** car la quantité de glucides ingérés compte aussi. On va essayer d'en pas dépasser 100 g de glucides par jour.

Les fruits, riches en fibres et en antioxydants, ont un indice glycémique contrasté, selon leur teneur en fructose, un sucre naturel qui reste tout de même un sucre !

Parmi les fruits à index glycémique le plus faible : la rhubarbe a un IG de 15, comme le cassis, les groseilles. Le citron a un index de 20, fraises, framboises, cerises, mûres, myrtilles un IG de 25. La pomme et la poire ont un indice moyen de 38, mais renferment une bonne dose de fructose.

En revanche le kiwi, l'abricot, l'ananas, la mangue avoisinent les 60, tandis que le melon et la pastèque montent à 72, et la datte fraîche à 100 !

Voici en gros la teneur en glucides et IG des principaux fruits :

Teneur en glucides et IG des fruits

pour 100 g

 Banane 23 g/IG 35	 Mirabelle 18 g/IG 39	 Raisin, kiwi 17 g/IG 53	 Prune 16 g/IG 35	 Melon 15 g/IG 65
 Figue, coing 14 g/IG 35	 Cerise 13 g/IG 22	 Pomme, poire 13 g/IG 38	 Ananas 12 g/IG 66	 Nectarine 11 g/IG 35
 Abricot, pêche 9 g/IG 50	 Pastèque 8 g/IG 75	 Pomelo, orange 8 g/IG 30	 Fruits rouges 6 g/IG 25	 Citron 2 g/IG 20

On va privilégier les fruits à faible teneur en glucides et à Index glycémique qui ne dépasse pas 35, en privilégiant, tout de même les fruits rouges, le pamplemousse et les agrumes.

Type d'aliment	Aliment 100 g	Index Glycémique	Calories	Glucides	Sucres	Fibres
fruits crus	Rhubarbe, tige, crue	15	15	1,5	1,5	2,5
fruits crus	Cassis, cru	15	63	9,7	9,7	5,8
fruits crus	Citron, pulpe, cru	20	28	1,6	0,8	1,0
fruits crus	Citron vert	20	40	3,1	2,1	4,3
fruits crus	Canneberge ou cranberry, crue	20	46	7,6	4,0	5,1
fruits crus	Coing, cru	20	20	13,4	6,3	1,9
fruits crus	Framboise, crue	25	49	5,8	5,4	4,3
fruits crus	Pamplemousse	25	42	6,0	6,0	1,0
fruits crus	Fraise, crue	25	39	6,0	5,6	3,8
fruits crus	Mûre (de ronce), crue	25	47	6,5	6,1	5,2
fruits crus	Groseille, crue	25	56	7,1	6,6	4,6
fruits crus	Mûre noire (du mûrier), crue	25	47	8,1	8,1	1,7
fruits crus	Myrtille, crue	25	58	10,6	10,0	2,4
fruits crus	Cerise, dénoyautée, crue	25	56	13,0	10,0	1,6
fruits crus	Clémentine	30	47	9,2	8,6	1,7
fruits crus	Figue, crue	30	69	13,5	12,2	4,1
fruits crus	Nectarine	35	52	11,4	8,9	1,7
fruits crus	Grenade, pulpe et pépins, crue	35	81	14,3	13,3	2,3
fruits crus	Poire, pulpe, crue	38	54	10,4	10,4	2,5
fruits crus	Pomme, pulpe, crue	38	52	10,7	10,1	1,3
fruits crus	Prune, crue	39	46	9,9	9,9	1,5
fruits crus	Mirabelle, crue	39	77	18,0	13,3	2,2
fruits crus	Kiwi, pulpe et graines, cru	45	61	11,0	8,9	2,4
fruits crus	Raisin, cru	45	67	15,7	15,5	0,9
fruits crus	Litchi, pulpe, cru	50	81	16,1	15,7	2,0
fruits crus	Mangue, pulpe, crue	51	74	14,3	12,9	1,6
fruits crus	Banane, pulpe, crue	55	91	19,7	15,6	2,7
fruits crus	Papaye, pulpe, crue	56	42	8,5	8,1	1,8
fruits crus	Pêche	56	47	9,5	8,7	2,1
fruits crus	Abricot, dénoyauté, cru	60	46	9,0	6,7	1,7
fruits crus	Kaki, pulpe, cru	60	69	14,3	13,9	3,4
fruits crus	Ananas, pulpe, cru	65	54	11,7	10,5	1,2
fruits crus	Melon	67	63	16,0	10,0	0,8
fruits crus	Pastèque, pulpe, crue	75	39	8,3	7,9	0,5

Un tableau très détaillé de l'Index glycémique plus de 400 aliments se trouve ici :

<https://www.laurentberta.com/article-nutrition/sante-bien-etre/tableau-index-glycemique-aliments>

PS : on mettra de côté pendant quelques jours les fruits riches en sucres et à IG plus élevé : kiwi, ananas, cerises, figues, kakis, mangue, grenade, melon, raisin, prunes mirabelles et bananes. Leur IG varie entre 50 et 90.

En ce qui concerne les légumes, on les choisit avec le moins de glucides possibles et l'IG ne dépassant pas

40. Voici la liste de légumes et de champignons qu'on peut cuisiner en entrée crus, en soupes, cuites à basse température ou en accompagnement cuits à la vapeur.



Attention, tout de même aux **navets**, à la **courge** et aux **carottes**, dont l'IG augmente drastiquement une fois cuits

!

Je vous conseille de porter votre attention sur les légumes riches en fibres et à **haute densité nutritionnelle**, comme les épinards, les brocolis et les autres choux, la laitue romaine, les blettes, les tomates et les poivrons et les champignons.

Légumes à feuilles vertes

Alliés santé : IG 15, 15 kcal/100 g



Chou kale

• Yeux et neurones
Lutéine, vitamine K



Epinard

• Prévient les cancers
polyphénols



Vert de blette

• Antidiabète
Acide alpha-lipoïque



Roquette

• Superantioxydant
Protège des ulcères



Cresson

• Santé des os
Vitamine K



Céleri branche

• Anticancéreux
Super détox



Vert de poireau

• Antiviral
Quercétine



Fanes

• Énergie et vitalité
Chlorophylle



Persil

• Allié minceur
Diurétique

TOP 10 des légumes minceur



Brocoli

• Détox hépatique



Concombre, courgette

• Diurétiques



Chou-fleur

• Hépatoprotecteur



Chou rouge

• Antioxydant



Radis

• Antibactériens



Choux blancs

• Hypocaloriques



Endive

• Probiotique



Champignons

• Immunostimulants



Chou vert

• Riche en fibres

On privilégiera donc

- les légumes à feuille verte pour leur haute densité nutritionnelle,
- les choux pour leur richesse en fibres,
- les radis et le concombre pour leur pouvoir diurétique et détoxifiant,
- les endives et les champignons pour leur effet prébiotique,
- les tomates, pour leur richesse en lycopène.

👉 La liste complète des valeurs nutritionnelles des légumes crus et cuits est présentée dans l'Annex.

Sucrants

L'excès d'aliments riches en sucres, et notamment en produits sucrés, est susceptible de provoquer des ballonnements. En effet, le sucre favorise une augmentation des populations actives de fermentation et particulièrement les champignons dans l'intestin ou le côlon.

S'il est bien connu aujourd'hui que le sucre blanc n'est pas le meilleur ami de notre microbiote, une nouvelle étude animale montre que le déséquilibre qu'il entraîne affecterait notre réponse immunitaire avec, à la clef, un risque accru de syndrome métabolique.

Il existe des alternatives saines et IG bas au sucre blanc : sucre de coco, stévia, xylitol, sirop d'agave etc...



Attention : toutes les sucraloses sont à prendre en petite quantité pour se déshabituer du sucre mais aussi parce que le sucralose parfait n'existe pas !

Alternatives saines et IG bas

au sucre blanc



Sucre Stévia

IG : 0
0 kcal
1 c. à café = 50 g de sucre blanc
Résiste à la chaleur



Xylitol

IG : 7
24 kcal/10 g
Extrait d'écorce de bouleau
Ne craint pas la cuisson



Sirop d'agave

IG : 15
31 kcal/10 g
Source de minéraux
Bon pouvoir sucrant



Érythritol

IG : 1
2 kcal/10 g
À base de fruits
Supporte la cuisson



Sirop de Yacon

IG : 1
39 kcal/10 g
Améliore le microbiote
Antidiabète



Miel d'acacia

IG : 35
32 kcal/10 g
Source de minéraux
Effet prébiotique
Perd ses vertus à la cuisson

J'ai fait pour vous une courte analyse des sucraloses présents dans les commerces.

Parmi les édulcorants tolérables, il est préférable de faire un usage modéré de :

Sucralose (E955) se trouve dans les produits « light » et les produits Canderel. 0 calories, cet édulcorant résiste à hautes températures et peut être utilisé en cuisson.

Saccharine, présente dans les produits Ginko. C'est l'un des édulcorants artificiels les plus vieux sur le marché. Une étude a ainsi révélé que l'utilisation

de la saccharine, du sucralose et de l'aspartame peut perturber l'équilibre du microbiote dans l'intestin. Les modifications des bactéries intestinales sont associées à un risque accru de maladies comme l'obésité, le diabète de type 2, les maladies inflammatoires de l'intestin et le cancer.

L'édulcorant érythritol est à utiliser épisodiquement et privilégier le Xylitol ou Erythritol spécial pâtisserie pour la cuisson.

Pour moi, le sucre Stévia pour l'instant est le plus adapté (bien qu'un peu cher).

Édulcorants de table : les sucres acceptables



Stévia

- 0 kcal
- IG : 0
- 2 fois plus sucrant que le sucre blanc
- Cuisson 🍳



Xylitol

- 2 fois moins calorique que le sucre
- IG : 7 (bas)
- Cuisson 🍳



Érythritol, stévia

Pas d'excès

- 11 kcal/4g
- 2 g de glucides/4g
- Le même pouvoir sucrant que le sucre blanc
- Cuisson 🍳



Érythritol

Pas d'excès

- 2 kcal/10 g
- IG : 1

!!! Risques plus élevés de crises cardiaques et d'AVC



Saccharine

Avec modération

- 0 calories
- 400 fois plus sucré que le sucre blanc
- Déconseillée à la cuisson

!!! Risques de cancer et de déséquilibre du microbiote



Sucralose

Avec modération

- 0 kcal
- Adapté à la cuisson

*!!! Génotoxique
!!! Risque de cancer
!!! Altération de la flore intestinale*

Lipides indispensables

La première chose à savoir est que **les lipides** (matières grasses ou acides gras) apportent plus de calories que les glucides. Ainsi, pour chaque gramme de sucre consommé, on apporte à notre organisme 4 calories, tandis qu'un gramme de lipides apporte 9 calories.

Je n'élimine pas totalement la matière grasse, mais je choisis le bon gras et pas plus de 2 c. à soupe d'huile par jour :

Les huiles végétales sont riches en bonnes lipides. Et chaque huile a ses bénéfices pour la santé.

Voici le TOP 6 des huiles végétales qu'on va utiliser dans nos recettes à la hauteur d'**1 c. à soupe par jour** :

- L'huile d'olive : la reine de l'anti-âge, riche en antioxydants et surtout la meilleure pour la cuisson
- L'huile de colza a le meilleur ratio Oméga-3-6, excellente pour la santé cardiovasculaire
- L'huile de noix : en plus de l'équilibre parfait en Oméga-3-6, elle légèrement laxative et anti-inflammatoire
- L'huile d'avocat : la plus riche en lutéine. Ce caroténoïde protège la rétine et les neurones
- L'huile de noisette est l'huile de beauté (de l'intérieur), grâce à sa forte teneur en vitamine E
- L'huile de lin est l'huile la plus riche en Oméga-3, elle régule la santé intestinale et émotionnelle.¹

PS : on choisira de préférence les huiles bio, vierges pressées à froid.

Les bons gras pour la santé et la beauté

Huile d'olive

Oméga-9

- Cardioprotectrice
- Anti-diabétique
- Anti-cancéreuse

Huile de lin

Oméga-3 : 5 g

- Protège les neurones
- Soutient la ménopause
- Accélère le transit

Huile de sésame

Oméga-6 : 3,8 g

- Régule la glycémie
- Soulage l'arthrite

Huile de colza

Bon ratio Oméga6/3

- Coenzyme Q10
- Phytostérols
- Vitamines E et K

Huile de noisette

Vitamine E : 4 mg

- Anti-âge
- Immunité
- Beauté de la peau

Huile de noix

Oméga-3/6

- Santé cardiovasculaire
- Bonne pour la peau

¹ https://www.doctissimo.fr/nutrition/nutriments/lipides/tout-sur-lhuile-de-colza/dc5159_ar.html <https://www.passeportsante.net/huiles-vegetales-q152/Fiche.aspx?doc=huile-lin>

Viandes et abats

Les viandes les plus maigres sont : escalope de dinde ou de pintade, filet de poulet, escalope de veau ou encore le steak haché à 5% de matière grasse.

Pour les amateurs des abats, les rognons, les tripes ou encore les foies (de veau ou de volaille) sont à privilégier. Aux alentours de 150 kcal par 100 g, ce sont des trésors nutritionnels !

Les viandes les plus maigres

se limiter à une portion de 150 g



Steak haché 5 % de MG
120 kcal/100 g
Lipides : 5 g



Blanc de volaille
110 kcal/100 g
Lipides : 2 g



Cuisses de lapin
110 kcal/100 g
Lipides : 3,7 g



Escalope de veau
150 kcal/100 g
Lipides : 3 g



Pintade
120 kcal/100 g
Lipides : 6 g



Foies, rognons
150 kcal/100 g
Lipides : 4 - 7 g

Poissons et fruits de mer

Les poissons maigres contiennent environ 1 % de graisses et n'apportent qu'une centaine de calories aux 100 g.

Parmi les poissons les moins gras, on privilégie : le colin, le cabillaud, le merlan, le lieu noir, la raie, la lotte. Le cabillaud, le moins calorique est riche en tryptophane, acide aminé de l'équilibre nerveux et du bon sommeil.

Le merlan contient le plus de vitamine B3 (parmi les poissons maigres) : la vitamine alliée du cerveau et de la belle peau.

La lotte est la plus riche en sélénium (plus de 500% des AJR dans 100g) : l'oligoélément anti-âge qui booste l'immunité et lutte contre le déclin cognitif.

La raie est une alliée des articulations et de la peau tonique, elle renferme une bonne quantité de collagène. Le Colin est parmi les poissons maigres le plus riche en protéines.

TOP 10 des poissons

les moins caloriques



Colin
64 kcal
Protéines



Sole
73 kcal
Phosphore



Raie
80 kcal
Collagène



Lieu
82 kcal
Lysine



Cabillaud
83 kcal
Tryptophane



Rascasse
91 kcal
Cuivre



Merlan
91 kcal
Vitamine B12



Flétan
93 kcal
Vitamine B3



Bar
93 kcal
Vitamine D



Lotte
97 kcal
Sélénium

**Pour 100 g*

Les crustacés sont les aliments minceur par excellence :

6 crevettes ne « pèsent » que 52 kcal et même pas 1 g de lipides, un peu plus pour les huîtres, superaliment !

- ✓ 1 portion de crabe en boîte ou de calamars approchera de 90 kcal, les bulots et les moules sont plus riches en calories mais aussi très denses nutritionnellement.

Tous les crustacés sont reminéralisants : sélénium, zinc, cuivre, manganèse, de quoi assurer une bonne immunité et la solidité osseuse.

Les calamars sont particulièrement riches en tryptophane et en lysine (antiviral), les bulots regorgent de magnésium (anti-stress) les moules renferment une bonne dose de taurine (stimulant physique et intellectuel et détox hépatique) et le crabe est parmi les aliments les plus riches en arginine. Cet acide aminé abaisse la tension artérielle, lutte contre la fatigue et soutient l'immunité.

Les calamars sont particulièrement riches en tryptophane et en lysine (antiviral), les bulots regorgent de magnésium (anti-stress) les moules renferment une bonne dose de taurine (stimulant physique et intellectuel et détox hépatique) et le crabe est parmi les aliments les plus riches en arginine. Cet acide aminé abaisse la tension artérielle, lutte contre la fatigue et soutient l'immunité.

TOP 6 des crustacés

les moins gras



Crevette

52 kcal/6 crevettes

Lipides : 0,9 g

Reminéralisante



Huître

67 kcal/6 huîtres

Lipides : 2 g

Super aliment



Crabe

85 kcal/100 g

Lipides : 1 g

Zinc, arginine



Calamar/poulpe

87 kcal/100 g

Lipides : 1,5 g

Tryptophane



Bulot

100 kcal/8 bulots

Lipides : 3 g

Magnésium



Moule

108 kcal/125 g

Lipides : 3 g

Taurine

Les encas en cas de petit creux

Les aliments qui viennent au secours en cas d'un petit creux :

- Les œufs à la coque (plus denses nutritionnellement)
- 1 tranche de rôti de poulet cuit (du type Fleury Michon à 2% de MG), sans nitrites ou rôtis de bœuf de la même marque.
- Viande de grison : riche en protéines et énergisante (3-4 tranches)
- Les noix les moins gras : les noix de cajou, les pistaches et les amandes. En cas d'un petit creux, 1 petite dizaine par jour, bien mastiquées ces noix apportent des lipides de qualité, les acides aminés et le sentiment de satiété (pour 100 kcal).
- Parmi les graines on peut ajouter dans les yaourts 2 c. à café de graines de chia ou de sésame, 1 c. à soupe de graines de courge ou 1 c. à soupe de graines de lin broyées (aux environ de 55 kcal).

9 encas

en cas de petit creux



4 noix ou 14 amandes



2 carrés de chocolat
85% (29 g)



1 pomme ou ½ pamplemousse



1 œuf dur



4 tranches de viande de grison



Jambon de poulet (1 tranche)



Chocolat chaud à l'agar-agar



1 verre d'eau au psyllium



Chia fresca

Produits laitiers

On fera l'accent cette semaine sur les yaourts ou fromages blancs faits maison, à partir du lait écrémé ou lait végétal pour les intolérants au lactose, et enrichis en probiotiques de préférence.

Produits laitiers à privilégier



Lait écrémé

Yaourt 0%

Kéfir ou lait fermenté

Crème légère



Crème 4 %

Beurre allégé

Carré frais
0% de MG

Emmental
light

Produits laitiers	Energie (kcal/10 og)	Glucides (g/100 g)	Lipides (g/100 g)
Lait fermenté à boire, nature, maigre	33,6	2,18	0,6
Fromage frais type petit suisse, nature, 0% MG	49	3,8	0,24
Fromage blanc nature, 0% MG	49,4	3,89	0,044
Yaourt 0% MG	39,4	4,1	0,064
Faisselle, 0% MG	33,6	4,44	0
Kéfir de lait au lait écrémé maison	33,6	4,5	0,06
Lait écrémé, UHT	33,4	4,64	0,06
Skyr 0%	57	4	0,2

Céréales, graines et noix

Pour accompagner les repas ou en encas je prépare en avance les biscottes à base de son d'avoine, de farine de seigle complet et des graines ou encore le pain aux sons (emblématique du régime Dukan). On va se contenter de 2-3 biscottes et 1-2 petites tranches de pain aux sons par jour.

Si vous n'avez pas le temps de faire les crackers maison, privilégiez 1-2 biscottes type Wasa fibre ou complet.

En ce qui concerne les noix, on choisira les noix les moins gras (pistaches, amandes, cajou) et pas plus qu'une petite poignée par jour.

100 calories en noix

ça représente quoi ?



4 noix de Grenoble
1 g d'Oméga-3



3 noix du Brésil
300% des AJR en sélénium



14 Amandes
40 % des AJR en Vitamine E



4 noix de Pécan
100 mg de polyphénols



12 noisettes
80 % des AJR en manganèse



30 pistaches
Mélatonine = sommeil



5 macadamia
11 % des AJR en vitamine B1



15 cacahuètes
65% des AJR en vitamine B3



10 noix de cajou
120% des AJR en cuivre

Fibres

En plus d'être excellentes pour la santé, les fibres constituent un très bon allié ventre plat ! Il existe deux types de fibres : solubles ou insolubles. Alors que les fibres solubles, contribuent plutôt à réguler les taux de cholestérol et la glycémie dans le sang, les fibres insolubles favorisent le transit intestinal et protègent de la constipation. Pour avoir un ventre plat, c'est donc sur les fibres insolubles qu'il faut miser ! Favorisez les céréales et le son de blé, les fruits et légumes, les aliments à grains entiers (riz complet, pain complet...) ainsi que les légumineuses (haricots rouges, lentilles...). Les fibres insolubles ont aussi l'avantage d'assurer une sensation de satiété plus durable, ce qui n'est pas négligeable si vous souhaitez perdre votre graisse abdominale !

Les aliments les plus riches en fibres



Fruits secs : **2 g – 3 g/30 g**



Noix : **3 g - 4 g/30 g**



Artichaut, choux, petits pois : **5 g**



Mûre, framboise, figue : **5 g - 6 g**



Légumes secs, sarrasin, orge : **9 g**



Graines de chia, son de blé, d'avoine
8 g - 10 g/100 g

Il est recommandé de consommer au moins 30 g de fibres par jour. Dans le cadre de notre programme ceci représentera :

Une portion de graines de chia, de lin, ou de son d'avoine, de blé ou de psyllium

Une bonne portion de légumes riches en fibres : artichaut, carottes crues, radis, choux

1-2 biscottes ou tranches de pain complet aux céréales

Une portion de fruits rouges, 1 pomme ou 1 pamplemousse.

30 g de fibres par jour c'est :

- ✓ 1 c. à soupe de graines de chia ou de psyllium ou de son d'avoine
- ✓ une bonne portion de choux
- ✓ 2 tranches de pain complet
- ✓ 50 g de sarrasin ou de quinoa
- ✓ 100 g de fruits rouges (mûres, framboises)
- ✓ un pamplemousse
- ✓ 1 pomme



Pro- et prébiotiques

Le bon fonctionnement du transit intestinal est assuré par une colonie de petites bactéries appelées flore intestinale ou microbiote. Ces micro-organismes se comptent par millier. Elles gèrent la digestion des aliments et l'absorption des micronutriments essentiels pour nous maintenir en forme.

Ces petites bêtes sont associées à un mélange de levures et de champignons qui occupent également une place importante dans l'équilibre de la flore intestinale.

Tout cet écosystème protège l'organisme, consolide l'immunité, régule le poids, gère l'absorption des vitamines et aide même à améliorer le bien-être émotionnel.

Cette perte de biodiversité au sein du microbiote peut entraîner un déséquilibre de la flore intestinale et bouleverser la production de probiotiques. Ces perturbations affectent la qualité de vie : prise de poids, inconfort digestif, ventre gonflé, fatigue, immunité affaiblie, etc.

Les probiotiques (nos bactéries) sont identifiés comme des micro-organismes vivants qui se développent dans l'intestin en milliers de souches différentes. Ils sont répertoriés selon 4 grandes familles de probiotiques : les Lactobacilles, les Bifidobactéries, les Streptocoques et les Lactocoques. Ils constituent une colonie de 160 espèces au total pour un microbiote sain (selon l'Inserm).

Mais alors, comment les probiotiques peuvent-ils aider à réduire la graisse abdominale ? Voici quelques pistes :

Vous avez une sensation de lourdeur après les repas ? Votre ventre gonfle et vous vous sentez ballonné ? Une flore intestinale saine et équilibrée joue un rôle important dans la réduction des flatulences et des inconforts digestifs, permettant également d'éviter une sensation de ventre gonflé.

Info ou Intox : Décryptons les mythes courants autour des probiotiques

Mythe 1 : « Les probiotiques font fondre la graisse abdominale rapidement. »

✨ Non ! Les probiotiques ne sont pas une baguette magique pour faire disparaître la graisse du ventre rapidement. Les résultats apparaissent sur le long terme avec une approche globale.

Mythe 2 : « Tous les probiotiques sont efficaces pour obtenir un ventre plat. »

Tous les probiotiques ne se valent pas. Certaines souches, comme *Lactobacillus gasseri* et *Lactobacillus rhamnosus* sont étudiées pour leurs effets potentiels sur la gestion du poids. Il est donc nécessaire de bien choisir ses probiotiques pour avoir un ventre plat.

Mythe 3 : « Les probiotiques seuls suffisent pour obtenir un ventre plat. »²

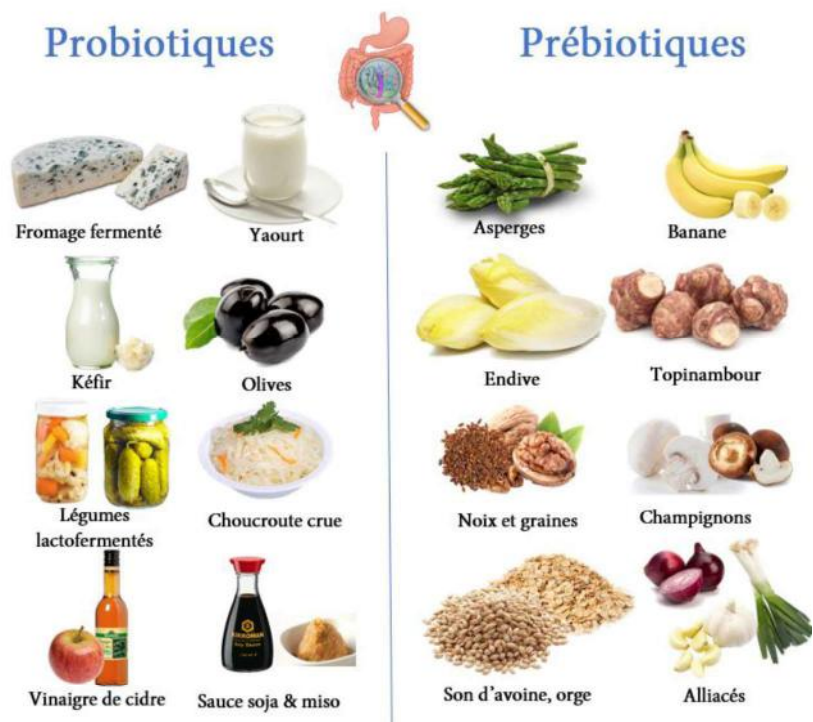
Comment intégrer les probiotiques dans son alimentation pour réellement obtenir un ventre plat ?

Un intestin en bon état de fonctionnement est en mesure d'assimiler plus efficacement les éléments nutritifs contenus dans les aliments. De ce fait, bien-être intestinal peut contribuer à faciliter la gestion du poids et le stockage des graisses.

Consommer des aliments fermentés régulièrement

Introduire de bons éléments à partir d'une alimentation variée et accentuer les aliments fermentés :

- ✓ le yaourt, riche en cultures vivantes ;
- ✓ le kéfir de lait ou de fruit ;
- ✓ les boissons de kombucha ;



² <https://novoma.com/blogs/articles/probiotiques-et-ventre-plat>

- ✓ le soja fermenté (tofu, Tempeh, miso) ;
- ✓ et toutes les formes de lactofermentations comme le chou de choucroute cue . 🥒 🤢

Pour l'équilibre du microbiote on a besoin des probiotiques, riches en « bonnes » bactéries et des prébiotiques qui vont servir de « nourriture » aux bactéries de notre flore intestinale.

Les aliments les plus riches en prébiotiques sont : les asperges, les endives, les champignons, les noix et les graines, mais aussi les avoines (son et flocons), l'orge, le sarrasin etc...

Yaourt « multibiotique » maison



Si vous avez le temps et une yaourtière, je vous conseille de faire les yaourts maison enrichis en pro et prébiotiques. On va les manger à jeun le matin avec une gélule de *Lactobacillus Gasseri*, pour amplifier l'effet de ce dernier.

Savez-vous qu'1 yaourt industriel (fermenté 4 heures) renferme en moyenne 1.25 milliards de bactéries et seulement 2 souches de bactéries (*Lactobacillus bulgaricus* et *Streptococcus thermophilus*) ?

Pour que les « bonnes » bactéries passent « vivantes » par le tube digestif et fassent leur effet bénéfique, il

faut ingérer entre 5 et 10 milliards de bactéries ou d'UFC (unités formatrices de colonie).

On sait que le temps de doublement des souches bactériennes est environ 3 heures. Les yaourts maison fermentent généralement entre 8 et 12 h. Et même, au bout de ce temps, le nombre de « bonnes » bactéries n'est toujours pas suffisant pour modifier de manière significative et favorablement son microbiote intestinal.

Pour espérer avoir un effet sur votre microbiote, il faudrait laisser la fermentation non pas 12 h mais 36 h !

Et on peut encore mieux faire, en diversifiant les souches bactériennes.

Aux ferments lactiques de mon yaourt « multibiotique » j'ai ajouté : 1 yaourt au Bifidus (*Bifidobacterium lactis*), 1 Actimel avec la souche *Lactobacillus casei*, j'ai vidé 2 gélules de probiotiques de *Lactobacillus reuteri* de 10 milliards d'UFC. Vous trouverez la recette dans le chapitre 10 petits déjeuners.

Kéfir de lait maison



Frais, au goût acidulé, parfois légèrement pétillant, c'est un agglomérat de plusieurs « bonnes » bactéries et levures. Le kéfir dispose d'une bien plus importante variété de bactéries bénéfiques qui ont un effet dix fois plus puissant sur le système gastro-intestinal et l'immunité.

Le kéfir contient plusieurs souches importantes de bonnes bactéries qui ne se trouvent pas dans le yogourt. Ces bactéries comprennent les souches *Lactobacillus* *Caucasus*, *Leuconostoc*, *Acetobacter* et *Streptococcus*.

Le kéfir contient également des levures bénéfiques, telles que *Saccharomyces* kéfir et *Torula* kéfir. Ces levures sont identifiées pour chasser et détruire les levures pathogènes dans le corps. Ces levures bénéfiques sont considérées comme la meilleure défense contre les organismes de levures dangereux comme *Candida Albicans*.

Ces bonnes bactéries jouent un rôle primordial dans notre santé.

Plusieurs études ont

démonstré les bienfaits du kéfir, en tant qu'aliment probiotique. Pour perdre du poids, cette boisson fermentée va :

- Équilibrer la flore intestinale en nourrissant les bactéries constitutives du microbiote ;
- Faciliter la digestion ;
- Augmenter l'assimilation de nutriments et la tolérance alimentaire ;
- Réguler le transit intestinal ;
- Booster l'immunité ;
- Prévenir le surpoids via le maintien d'une flore intestinale en bonne santé ;
- Diminuer les ballonnements et favoriser le maintien d'un ventre plat ;
- Lutter contre l'oxydation cellulaire et le vieillissement prématuré des cellules de l'organisme ;
- Participer à la couverture des besoins en vitamines, minéraux et en antioxydants.

Par ailleurs, le kéfir diminue le taux de cholestérol et de triglycérides dans le foie ; aide à combattre l'ostéoporose car il est riche en calcium et en vitamine D ; soulage les problèmes de peau : grâce à sa bactérie



Lactobacillus kefir, le kéfir est un allié précieux pour soulager l'acné inflammatoire, le psoriasis et l'eczéma allergique ; lutte contre certaines bactéries pathogènes responsables d'intoxications alimentaires, des bactéries Salmonella, Helicobacter pylori et E. coli et renforce le système immunitaire, en augmentant la sécrétion d'anticorps par les lymphocytes.³

Le kéfir de lait est une boisson est pétillante, légèrement acide et très agréable à boire.

Savez-vous que le kéfir est beaucoup plus riche en « bonnes » bactéries que le yaourt ?

Les yaourts contiennent généralement seulement 2 à 4 espèces de bactéries pour 1 à 5 milliards de bactéries par pot, alors que la plupart des kéfirs contiennent de 20 à 40 espèces bactériennes et de 7 à 50 milliards de bactéries, soient jusqu'à 10 fois plus.

PS : n'oubliez pas à réserver 100 ml de kéfir pour renouveler l'opération de fermentation.⁴

1 l de lait écrémé

- 100 ml de kéfir type Kremly ou 1 sachet de ferment pour le kéfir
- 1 c. à soupe de lait écrémé en poudre
- Faire chauffer les deux laits à 37°C, ajouter le kéfir et laisser fermenter dans un thermos 12-14h

On peut faire ce lait fermenté à base d'Activia ou d'Actimel.

Si vous voulez augmenter l'efficacité du kéfir sur le transit, ajoutez 1 c. à café de graines de lin moulues dans un verre de kéfir.

Les graines de lin regorgent de fibres. Ne serait-ce qu'une petite quantité de ces graines renferme jusqu'à 3 g de fibres, 2.5 g d'Oméga-3 et jusqu'à 10% des apports journaliers en oligoéléments essentiels !

Pour perdre du poids, les fibres des graines de lin vont accélérer le transit, améliorer la digestion et en plus apporter le sentiment de satiété. Je prends 1 verre de kéfir avec 1 c. à café de graines de lin le soir, avant d'aller me coucher.

Pour les intolérants au lactose, on peut préparer les kéfirs à base de lait végétal. Voici le lien vers les recettes :

<http://www.gourmandise-kefir-kombucha.com/pages/kefirs-de-laits-vegetaux/>



Attention : une fois moulues, les graines de lin se conservent au réfrigérateur jusqu'à 30 jours, dans un contenant opaque et hermétique, car elles s'oxydent très vite et perdent leurs pouvoirs thérapeutiques.



³ <https://aliments.monalimentation.org/lin,10g.html>

⁴ https://pays-de-la-loire.chambres-agriculture.fr/fileadmin/user_upload/Pays_de_la_Loire/022_Inst-Pays-de-la-loire/PEI-Sante-animale/PEI_SANTE_ANIMALE_kefir_Rapport_stage_GABRYSIK_Lea.pdf



Choucroute maison

La fermentation lactique est une méthode de conservation des aliments utilisée depuis des millénaires. Elle met en jeu des bactéries lactiques qui, contrairement à ce que leur appellation pourrait laisser entendre, ne sont pas forcément liées au lait ou au lactose. De même, la lactofermentation n'a rien de dangereux et ne dégrade pas la qualité gustative et nutritive des aliments, bien au contraire.

Le chou fermenté est riche en probiotiques et favorise la santé cardiovasculaire. Des recherches dans la revue médicale Food and Function ont révélé que la choucroute non pasteurisée contenait un puissant probiotique connu sous le nom de *Lactobacillus plantarum* FC225, auquel de nombreuses propriétés de la choucroute en prévention cardiovasculaire, pouvaient être attribuées.

100 grammes de choucroute ne représentent que 19 calories. Elle est bourrée de fibres, de vitamines C, de vitamine A, du calcium et du magnésium, d'oligo-élément.

Et l'un des avantages indéniables de la choucroute est la sensation de satiété qu'elle procure. Enfin, elle contient "un cocktail idéal des meilleurs lactobacillus. Sa consommation renforce votre flore intestinale et diminuent le nombre de gaz intestinaux.

À condition, tout de même de le manger nature en salade, car la cuisson détruit tous les microorganismes et les bactéries lactiques bénéfiques pour la santé.

Vous pouvez l'acheter dans les magasins bio ou dans les supermarchés ou encore faire le chou lactofermenté maison :

Pour 1 bocal de 1 l

- 1 chou blanc moyen 10 g de sel
- Quelques baies de genièvre ou du cumin
- Émincer le chou à la mandoline (ou coupé très fin). Dans un saladier, mettre le chou émincé, le sel et les graines de cumin. Malaxer à la main pendant 10-15 minutes, le chou va se ramollir et rendre du jus.
- Mettre le chou avec le jus en pressant bien dans un grand bocal d'1L (type bocal de conserve avec rondelle en caoutchouc). Ajouter la feuille pliée en 4 sur le dessus afin d'éviter que le chou soit en contact avec l'air.
- Laisser fermenter 5-7 jours à température ambiante. Il sera peut-être nécessaire d'ouvrir légèrement le couvercle de temps en temps pour évacuer la pression. Laisser ensuite fermenter au frigo pendant 2 semaines minimum.

Compléments « ventre plat »

Pour plus d'efficacité, je conseillerais accompagner le régime de quelques compléments qui agiraient sur trois axes :



Diminuer la synthèse des graisses et brûler plus de graisses

L-carnitine : cet acide aminé va accélérer la lipolyse (la conversion des graisses en énergie) au niveau des mitochondries. Lorsqu'elle est associée au Coenzyme Q10 elle favorise encore plus rapidement l'oxydation des graisses. L'analyse de plusieurs études montre une efficacité de l-carnitine à la hauteur de 2 g par jours pendant 4 semaines sur la perte de poids.⁵

Attention, pour que cet acide aminé soit efficace, il faut deux conditions : pratiquer une activité sportive 2-3 fois par semaine (de préférence le matin à jeun) et ne pas consommer de glucides qui font monter la glycémie trop rapidement. Il faut donc limiter les sucres raffinés, les aliments riches en glucides (pâtes, pommes de terre, riz, pain) et ceux riches en sucres simples (miel, fruits et, surtout, jus de fruit). Le moment où la lipolyse est naturellement la plus active est le matin. Pour une perte de poids efficace, il faut soit sauter le petit-déjeuner, soit éviter de consommer trop de glucides à ce moment-là.



Extrait de café vert : Le café vert a la capacité de stimuler naturellement le métabolisme et de favoriser la thermogenèse. Son effet amincissant est dû à la substance contenue dans l'acide chlorogénique. Il faut donc choisir les compléments avec une teneur élevée en acide chlorogénique. Dosage optimal : 700 mg – 1 g par jour.

Réduire les inconforts digestifs et agir sur le microbiote

Exemple du complément complet : Ventre plat du laboratoire Beauchamp



Le Carvi aide à réduire les ballonnements, les inconforts digestifs et les troubles intestinaux. De plus, le Carvi contribue au fonctionnement normal du tractus intestinal ont un pouvoir anti-ballonnements.

Charbon végétal, au pouvoir absorbant, le charbon végétal absorbe jusqu'à 100 fois son volume en gaz, limite les ballonnements et élimine les substances chimiques et les toxines.

Inuline, une fibre naturelle prébiotique, elle va jouer sur deux volets : améliorer la composition de la flore intestinale, en augmentant le nombre de « bonnes » bactéries et en régulant l'appétit et en réduisant la sensation de faim.⁶

^{5 6} <https://www.docteur-fitness.com/bilan-de-la-carnitine-pour-perdre-du-poids>

<https://www.nutranews.org/fr--minceur--perte-poids-nouvelles-preuves-sur-efficacite-extraits-cafe-vert--1180>⁴ <https://www.laboratoire-beauchamp.com/500-85-ventre-plat.html> <https://www.passeportsante.net/perdre-du-poids-q160/fiche.aspx?doc=charbon-vegetal-ventre->

Pour 2 gélules :

- Carvi 400 mg, Charbon végétal activé 240 mg, Inuline 200 mg

Si vous ne supportez pas les aliments flatogéniques (crucifères, légumineuses, champignons etc...), le Dr William Berrebi, dans son livre « Mission Ventre plat : La méthode microbiotique... » recommande



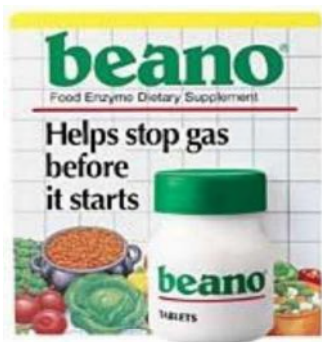
Carbosylane Gél : 1 gélule rouge gastro-résistante et 1 gélule bleue gastro-soluble, avant ou après les principaux repas, matin, midi et soir.

Elles contiennent en plus de la siméticone qui agit en fragmentant les bulles de gaz afin qu'elles soient plus petites.⁵

Attention : le charbon végétal peut diminuer l'absorption de certains médicaments. Je vous recommande donc de le prendre à 2 heures de distance des prises médicamenteuses.

En alternative au charbon végétal, on peut utiliser la zéolithe, un minéral naturel microporeux d'origine volcanique, proche de l'argile, intéressant en cas de ballonnements en raison de ses capacités d'absorption.

Zéolithe : minéral pour se détoxifier des métaux lourds. 1 gélule ou 1 cuillerée à café de poudre diluée dans un grand verre d'eau (faiblement minéralisée, donc filtrée ou de source).



Il existe aussi une enzyme naturelle, l'alpha-galactosidase, commercialisée sous le nom de **Beano**, qui aide à prévenir les flatulences et les ballonnements abdominaux.

La posologie est de 2 à 3 comprimés avant ou pendant le repas, avalés, mâchés ou écrasés dans la nourriture et consommés en même temps. Des études cliniques ont démontré que l'ingestion d'alphagalactosidase avec un repas d'aliments producteurs de gaz, permet d'éliminer les symptômes liés à ces troubles : aérophagie, ballonnement ou indigestion. L'alphagalactosidase est une enzyme qui décompose les sucres complexes, producteurs de gaz,

présents dans certains aliments. Il aide aussi à digérer les glucides des aliments tels que le pain, les féculents

...



L'huile de menthe poivrée

Elle agit en stimulant la vidange de l'estomac et a une action contre les douleurs abdominales, tout en diminuant les ballonnements. L'importance de cette amélioration est variable d'une personne à l'autre.

On peut la prendre sous forme d'huile essentielle : 1 goutte, 3 fois par jour, sur un comprimé neutre en fibres d'acacia. Ou (plus simplement) en gélules (COLPERMIN) : 1 ou 2 gélules, 3 fois par jour, avec un verre d'eau 2 heures avant ou après un repas (1 gélule équivaut à 0,2 ml d'huile de menthe poivrée).

Contrairement au charbon végétal, la menthe poivrée ne doit pas être utilisée

pendant la grossesse ou l'allaitement. Parlez-en avec votre médecin.

Si vous êtes allergique à l'arachide ou au soja, les gélules ne sont pas pour vous, car elles contiennent de l'huile d'arachide et il existe des allergies croisées avec le soja.⁷

Glutamine



C'est le meilleur acide aminé pour la santé intestinale : il répare les intestins poreux, renforce les parois intestinales et favorise l'immunité.

Une dose de 5g le matin à jeun est suffisante pour soutenir votre santé intestinale.

Il vaut mieux l'acheter en poudre pour le diluer dans votre boisson du matin.

Les bactéries de notre flore intestinale fabriquent le GABA (acide gamma-aminobutyrique), un acide aminé qui joue le rôle de neurotransmetteur dans notre cerveau et qui est synthétisé à partir de la glutamine. Le GABA a un effet apaisant qui favorise le calme intérieur, diminue l'anxiété et aide à avoir un bon sommeil.

Les Probiotiques



Savez-vous que notre microbiote intestinal peut nous aider ou nous empêcher de perdre du poids, et ce malgré tous nos efforts pour maigrir en faisant un régime, et en changeant votre hygiène de vie ?

En effet, nous savons désormais que la composition de notre flore intestinale influence la perte de poids. Certaines bactéries qui composent le microbiote intestinal sont associées au développement de certaines maladies, alors que d'autres sont indispensables pour le

bon fonctionnement du système digestif, du système immunitaire, du cœur, de la régulation du poids et de nombreux autres aspects de la santé. Le [Lactobacillus Gasseri](#) est un probiotique qui fait l'objet d'études approfondies. Leurs résultats démontrent que la consommation de Lactobacillus Gasseri pendant 12 semaines réduit significativement la graisse abdominale et viscérale, et favorise la réduction du tour de hanche et de taille chez les personnes obèses. La supplémentation en L.gasseri comporte également des avantages sur le cholestérol, la glycémie et la sensibilité à l'insuline. Il semblerait que les effets de ce probiotique sur la leptine (hormone de la satiété) puissent être un facteur contributif important.⁸

⁷ <https://www.pharma-qdd.com/fr/colpermin-187-mg-gelules>

⁸ <https://www.nutripure.fr/fr/blog/glutamine-intestin-n294>

⁹ <https://www.onatera.com/FR/fr/produit-lactobacillus-gasseri-200-milliards-60-gelules-orfito#product-details>
<https://www.toutelanutrition.com/wikifit/nutrition/alimentation/comment-la-flore-intestinale-influence-t-elle-la-perte-de-poids#:~:text=Diff%C3%A9rentes%20%C3%A9tudes%20ont%20pu%20observer,et%20de%20la%20graisse%20abdominalehttps://www.toutelanutrition.com/wikifit/nutrition/complements/lactobacillus-gasseri-le-probiotique-minceur>



Améliorer l'humeur et optimiser le sommeil

Avoir un bon moral est primordiale pendant la cure d'amincissement. Pour tenir bon, il faut avoir de l'énergie et manager son sommeil. Voici quelques compléments alimentaires qui pourraient vous aider :

Magnésium D-stress de Synergia : excellent produit, formule complète pour booster l'énergie et bien absorber le magnésium. La forme de magnésium à haute biodisponibilité. Bon rapport qualité/prix et recommandé par les nutrithérapeutes renommés. Le magnésium permet aux cellules de notre corps d'utiliser l'énergie provenant des calories de façon optimale. Une déficience en magnésium peut nuire au fonctionnement normal du métabolisme des graisses et freiner une potentielle perte de poids.

A prendre 1 stick le matin avant le petit déjeuner.



Multivitamines : tout le long de ces 10 jours hypocaloriques l'apport en vitamines et minéraux sera bien évidemment en-dessous de l'apport conseillé. Il est donc utile de compenser les carences par une cure de multivitamines. Je conseille les Multigenics senior (si vous avez plus de 50 ans) ou Multigenics classique.

Excellente formule complète, riche en vitamines, en minéraux mais aussi en antioxydants.

A prendre 1 sachet le matin avant le petit déjeuner.



Mélatonine

Cette hormone ne cesse de surprendre les scientifiques. En plus de réguler les cycles du sommeil, la mélatonine s'est avérée un puissant anti-âge ! La synthèse de cette hormone ralentit considérablement avec l'âge. Elle influence non seulement l'activité de certaines hormones impliquées dans la modulation de l'appétit, de la satiété et du stockage des graisses, mais elle augmenterait également la dépense énergétique en régularisant la température corporelle.

En plus, les tests sur les rats ont démontré qu'une complémentation en mélatonine peut combattre l'obésité, mais aussi le diabète. L'objectif est de confirmer ces résultats chez l'homme. En attendant, on le prendra le soir pour assurer un bon sommeil, essentiel pour rester en forme et perdre du poids. Je prends cette formule de Valdispert, enrichie en plantes relaxantes : 1 à 2 comprimés avant d'aller au lit.⁹

J'élimine les toxines



Boisson drainante antioxydante au thé vert

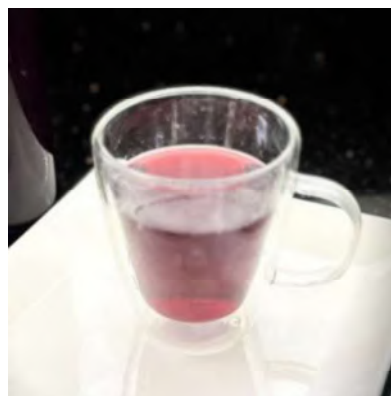
Une véritable potion magique (en tout cas pour moi), cette boisson. En été je la bois froide, en hiver – chaude, avec un peu de miel.

Je prépare 1 l pour 2-3 jours. Mais ce thé se garde 3-4 jours au frigo sans problème.

2 tasses de cette boisson par jour assureront un bon apport en antioxydants, boosteront le drainage rénal et faciliteront la digestion de vos repas riches en fibres.

Le thé vert, en plus d'être antioxydant est un excellent diurétique. Il favorise l'élimination des toxines via les reins et accélère la perte

du poids. J'ai ajouté les fleurs d'hibiscus pour leur teneur exceptionnelle en anthocyanes (antioxydants cardioprotecteurs, vasodilatateurs et hypotenseurs).



Les épices détox :

La cannelle : une épice universelle, elle est utilisée en médecine ayurvédique depuis des millénaires pour ses propriétés carminatives.

Le gingembre : frais ou séché booste la production de la bile, combat les flatulences et les infections intestinales.

Le clou de girofle est une épice exceptionnelle à mettre plus souvent dans vos plats : c'est un excellent antibactérien, désinfectant intestinal et un remède contre les diarrhées et les troubles gastriques.

Ingrédients pour 1 l de boisson :

- 3 c à soupe de thé vert (Sencha)

Cannelle

La Reine des épices



- 1 poignée de myrtilles surgelées
- 1 pomme avec la peau coupée en lamelles

- ½ citron coupé en tranches fines
- 1 c à soupe de fleurs d'hibiscus
- 1l d'eau minérale

Épices : 1 bâton de cannelle + 3-4 graines de cardamome, 5-7 clous de girofle, 1 c. à soupe de gingembre séché ou 2 cm de gingembre frais râpé.

Infusion à chaud :

- Mettre tous les ingrédients dans une carafe
- Ajouter l'eau minérale chaude mais pas bouillante (80°C)
- Laisser infuser 15 minutes et filtrer. Vous pouvez laisser les fruits, la cannelle et le gingembre dans la carafe

Infusion à froid :

- Mettre tous les ingrédients dans une carafe
- Ajouter l'eau minérale et quelques glaçons
- Laisser infuser au réfrigérateur 10-12 heures et filtrer



Chia fresca coupe-faim

Une boisson énergisante naturelle, venue de Mexique. Au Mexique, elle faisait déjà partie des aliments de base des mayas, qui l'utilisaient pour renforcer leur système immunitaire et profiter de son effet nourrissant. Car cette super graine se consomme après avoir réhydratée. Il suffit de la plonger dans l'eau pour qu'elle gonfle en l'absorbant. En consommer permet donc d'arriver à satiété plus rapidement.

1 c. à soupe de graines de chia renferme

✓ 70 kcal,

- ✓ 5 g de fibres,
- ✓ 2 g d'Oméga-3,
- ✓ Jusqu'à 20 % des apports recommandés en magnésium, phosphore, cuivre, sélénium et zinc !

Riche en flavonoïdes, les graines de chia fournissent une quantité non négligeable de quercétine, un anti-inflammatoire et antiviral bien connu.

La recette est simple : un verre de boisson drainante (ou de thé vert), jus de citron et 1 c. à soupe de graines de chia. Il suffit juste attendre que les graines gonflent (15-20 minutes).



Matcha latte au lait d'amande

Une délicieuse boisson à boire froid ou chaud en début d'après-midi pour booster l'énergie et faire le plein d'antioxydants.

Le thé matcha est un aliment exceptionnel : 130 fois plus d'antioxydants que le thé vert ordinaire, il booste l'énergie et les performances cognitives, protège efficacement les cellules contre le stress oxydatif et favorise la perte de poids.

Le thé matcha booste le métabolisme et a un effet ventre plat

Les puissantes catéchines EGCG du matcha sont reconnues pour stimuler la thermogénèse, c'est-à-dire d'augmenter la dépense d'énergie du corps. Leur

action renforce celle de la caféine aux effets thermogéniques. Pour rappel, une feuille déshydratée de thé vert en contient 4%. Le thé matcha est idéal pour garder la ligne et chasser les petits kilos en trop ! Une étude

réalisée sur des personnes obèses¹ qui recevaient des comprimés contenant une dose journalière de 372 mg de catéchines dont 270 mg d'EGCG, a montré une réduction du tour de taille de 4,48% et une diminution pondérale de 4,60% en moyenne. Associé à la stimulation de la thermogénèse, les comprimés de catéchines + caféine diminuaient l'absorption des lipides.¹⁰

Le thé matcha est

Thé Matcha *poudre magique*

x 130 plus d'antioxydants que le thé vert

- Catéchines : 0,8 g dans 5 g

Booste les performances

Théanine et caféine

- Augmente l'endurance et l'énergie
- Active la mémoire et la concentration

Prend soin du cœur

Catéchines

- Prévient les crises cardiaques
- Abaisse le cholestérol

Favorise la perte de poids

Thermogénique et brûle-graisses

Régule l'humeur

Théanine

- Apaise le stress
- Effet relaxant sans somnolence

Protecteur cellulaire

- La peau contre les UV
- Le foie contre les lésions

¹⁰ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11924761/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19680234/>