

Ventre plat : 3 recettes brûle-graisses et conseils digestifs

Les règles d'or pour un ventre plat

- Consommez 25 à 30g de fibres par jour pour favoriser le transit et réduire les ballonnements.
- Intégrez des protéines maigres (poulet, dinde, poisson) à chaque repas pour la satiété.
- Privilégiez les légumes cuits à la vapeur, au gril ou en papillote pour faciliter la digestion.
- Buvez au minimum 1,5 litre d'eau par jour pour éliminer les toxines.
- Supprimez les sodas et boissons gazeuses qui créent une distension abdominale immédiate.
- Remplacez les produits raffinés par des céréales complètes.
- Mâchez lentement et consciemment pour éviter l'ingestion d'air et les ballonnements.
- Évitez les aliments transformés riches en sel pour limiter la rétention d'eau.

Recette 1 : Papillote de cabillaud aux légumes vapeur

- Ingrédients : 1 filet de cabillaud, 100g de brocolis (cuits), 1 carotte en rondelles.
- Préparation : Placez le poisson et les légumes dans une papillote.
- Cuisson : Cuire à la vapeur ou au four pour préserver les nutriments sans ajout de graisses.
- Bénéfice : Apport en protéines maigres et fibres digestes.

Recette 2 : Émincé de dinde à l'ananas frais

- Ingrédients : 120g de filet de dinde, 100g d'ananas frais coupé en dés.
- Préparation : Faites griller la dinde sans matière grasse ajoutée.
- Cuisson : Ajoutez l'ananas en fin de cuisson pour conserver la broméline.
- Bénéfice : La broméline de l'ananas facilite la digestion des protéines.

Recette 3 : Dessert léger à la poire fondante

- Ingrédients : 1 poire mûre, une pincée de cannelle.
- Préparation : Coupez la poire en lamelles et faites-la pocher légèrement à la vapeur.
- Bénéfice : La poire contient du sorbitol, un sucre naturel qui aide à la digestion, pour seulement 50 calories par 100g.