

Qu'est qu'un aliment à calories négatives ?

Les calories:

1g glucide = 4 kcal

1g lipide = 9 kcal

1g protéine = 4 kcal

1g d'alcool = 7 kcal

On parle d'aliments "à calories négatives" pour évoquer des aliments qui apporteraient moins de calories qu'il n'en faut pour les digérer. Il s'agirait d'aliments riches en eau et en fibres, comme le céleri, la laitue, le pamplemousse, le concombre ou encore le brocoli.

Cette théorie n'est pas scientifiquement prouvée, en revanche, une consommation régulière de ces aliments avec un suivi sportif aboutira à un « budget » sur la consommation énergétique quotidienne négatif, entraînant par conséquent une perte de poids via le catabolisme de la graisse corporelle.

1) Le chou

Entre le chou blanc, le chou rouge, le chou chinois, le chou de Bruxelles, le chou-rave, le chou-fleur, ou encore... le brocoli, facile de céder à la tentation sans avoir l'impression de manger toujours la même chose. Economique et peu calorique, il vous aide aussi à faire le plein de vitamine C et d'acide folique ! Bref, c'est notre petit chou chou !



2) L'endive (ou chicou)

Les ch'tis ont tout compris ! Très riche en eau et en fibres, l'endive contient également de nombreux minéraux et de la vitamine C ! Pour résumer, l'endive, rien que d'y penser, on en salive.



3) Le haricot vert

Riche en vitamines et minéraux, le haricot ne vous fera pas défaut !



4) Le céleri

Si le céleri-branche est faible en calories, il est surtout intéressant pour ses apports en vitamines K, B6 et C, mais aussi pour sa bonne teneur en antioxydants ! Parfait en accompagnement, mais aussi en apéritif ou en cas de petit creux.

Quant au céleri rave, il n'a rien à lui envier. Peu calorique, ses apports en vitamines K, B5, B6, et C, mais aussi en cuivre et en manganèse en font le légume idéal !



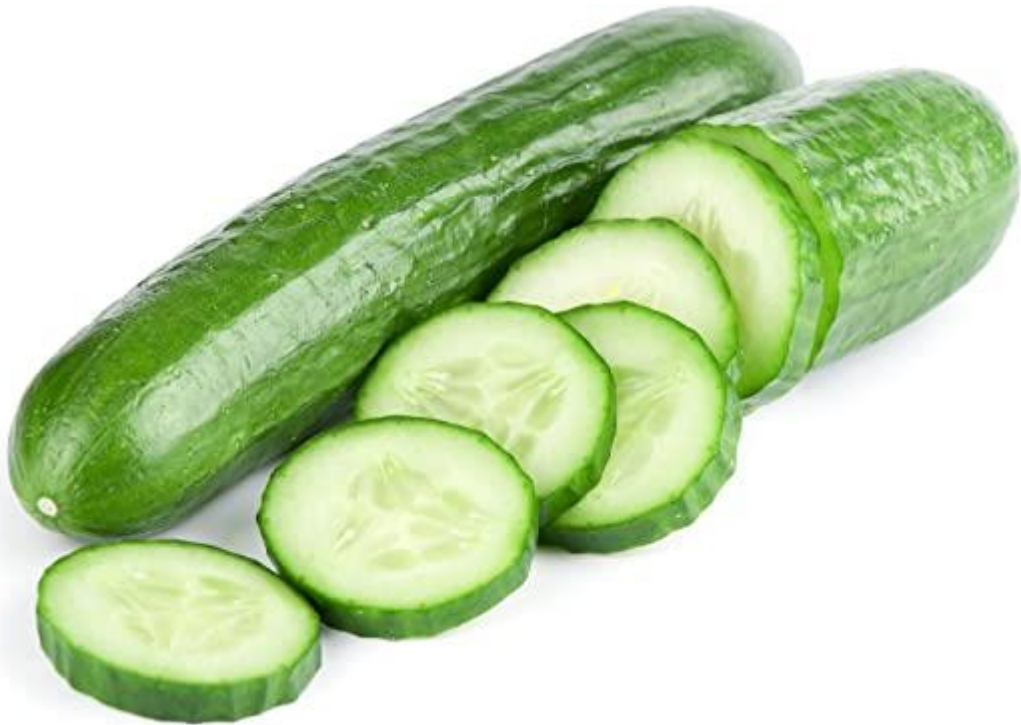
5) L'oignon

Riche en vitamines, en minéraux, en oligo-éléments et en fibres, avec un apport calorique très faible, vous avez plus que raison de craquer pour l'oignon !



6) Le concombre

Economique, peu calorique et très riche en eau, en vitamines et en minéraux, il a tout pour plaire !



7) L'asperge

Riche en potassium, en magnésium, en vitamines et en fibres, elle est également peu calorique. Profitez du printemps pour la déguster sans trop affiner votre portefeuille.



8) La blette (ou bette)

Très pauvre en calories tout en étant riche en vitamines et nutriments essentiels, ce serait bête de s'en priver !



9) La betterave

Parente de la blette, elle est riche en vitamines, minéraux et oligo-éléments essentiels ! Quant à son petit goût sucré, il va vous faire craquer !



10) Le poireau

Peu calorique, il vous fera faire le plein de fibres, vitamines et minéraux. Bref, arrêtez de poireauter et filez vite en acheter !



11) La carotte

La liste de ses apports est plutôt longue : vitamines A, B6, K, B1, B2, B3, C, mais aussi fer, phosphore et potassium, sans parler du fait qu'elle rend aimable ! Il ne vous reste plus qu'à choisir votre bonheur parmi ses nombreuses variétés.



12) Le poivron

Peu calorique, il vous permet de faire le plein de vitamines, antioxydants et fibres. Qu'il soit vert, orange ou rouge, le poivron a tout bon !



13) L'aubergine

Pauvre en calories, elle apporte fibres, minéraux et vitamines en quantités importantes ! Je ne sais pas vous, mais rien que d'en parler, je sens déjà le soleil !



14) Le radis rose ou noir

Petit en calories mais costaud en vitamines, c'est dommage de s'en passer ! Évitez juste de le déguster accompagné de tartines de beurre et préférez-le à la croque-en-sel, ou testez-le en accompagnement (même cuit), c'est un délice !



15) Les épinards

Oubliez l'épinard façon bouillie de la cantine et redécouvrez-le à peine cuit, ou cru en salade, et vous nous en direz des nouvelles ! Economique, riche en fibres, en vitamines, et avec un apport non négligeable en fer (enfin, moins que la légende !), il a tout pour plaire !



16) Bonus – la tomate

Oui, c'est un fruit, mais elle a tellement de qualité qu'on ne pouvait que la citer ! Pauvre en calories, elle apporte vitamines et minéraux. Vous pouvez donc la croquer à pleines dents sans rougir... comme une tomate !



17) la courgette

Délicieuse à la vapeur ou cuisinée, elle ne contient que 23 calories pour 100 g. La courgette, composée à 96% d'eau, est très riche en nutriments comme la vitamine C, B3 et A.



18) la pastèque

Très riche en eau, la pastèque est le fruit avec le moins de calories. Pour 100 grammes, seulement 15 calories



19) le citron

Avec 33 calories/100 g et de la vitamine C, le citron est l'agrume détox.



Bon appétit

Emmanuelle THOMAS.