

Aliments à éviter pour retrouver un ventre plat

Les légumineuses

Les lentilles, pois chiches, haricots, fèves... Les légumineuses sont excellentes pour notre santé, mais pas pour le ventre plat !

En effet, difficiles à digérer, elles peuvent provoquer des ballonnements.

Petite astuce cependant, si on les fait tremper quelques heures avant la cuisson, avec une petite cuillère de bicarbonate dans l'eau de cuisson, on peut les rendre beaucoup plus digestes !

Les crudités

Les légumes crus, et en particulier les choux, font gonfler le ventre.

Ils fermentent et détruisent les fibres alimentaires, ce qui conduit à un ralentissement de la digestion et à des gaz.

Ce n'est pas une raison pour arrêter totalement les légumes crus, excellents pour la santé ! Il s'agit plutôt de les limiter si vous avez tendance à avoir le ventre gonflé.

Le pain blanc

Le pain blanc, comme les pâtes ou le riz blanc, a tendance à faire gonfler le ventre.

Ils ont un indice glycémique élevé et favorisent le stockage des graisses au niveau du ventre.

Préférez les céréales complètes : le pain, les pâtes et le riz complets.

La friture

Ce n'est une surprise pour personne, les aliments frits sont riches en mauvais gras et donc, très mauvais pour la santé.

Difficiles à digérer, ils ont un impact négatif sur le transit intestinal et font gonfler le ventre.

On peut se faire plaisir de temps en temps bien sûr, mais pour notre santé et pour avoir un ventre plat, on les limite au maximum !

La charcuterie

La charcuterie est souvent la reine de l'apéro en France et dans les autres pays latins.

Malheureusement, pour retrouver un ventre plat, elle est à proscrire.

Riche en graisses saturées et en sel, il faut la consommer avec modération si on veut dire au revoir à sa bedaine !