

Quelles boissons estivales faut-il boire pour déstocker les graisses

En été, boire des boissons qui drainent les tissus, c'est joindre l'utile à l'agréable. Découvrez quelles sont les meilleures boissons estivales ayant ce pouvoir.

De la citronnade

De l'eau, des glaçons et du jus de citron pressé, la citronnade reste le cocktail idéal pour détoxifier et drainer l'organisme tout en apportant fraîcheur et hydratation.

La richesse du citron en vitamine C et en antioxydants amènent en outre tonus et vitalité.

Choisissez des citrons bio de préférence.

Du thé vert aux épices

Le thé vert est un puissant antioxydant qui draine les tissus et favorise le déstockage des graisses.

Le boire chaud en été augmente la température du métabolisme, ce qui entraîne une dépense énergétique plus grande.

En l'associant à des épices, qui ont également un effet thermique, l'effet est décuplé.

Du jus d'ananas

L'ananas, grâce à la broméline qu'il contient, favorise le drainage du tissu adipeux en décomposant les protéines et en favorisant leur digestion.

Le jus d'ananas ne fait donc pas maigrir à proprement parler mais il aide à déstocker. Il peut être consommé sous forme de jus à l'aide d'un extracteur à jus.

Du jus de guarana

Le guarana, également appelé guaranine ou cacao brésilien, a, grâce à sa forte teneur en caféine, un effet sur le métabolisme des graisses et limite les fringales.

Son jus se vend dans les commerces bio le plus souvent ou dans certaines grandes surfaces.

Attention cependant, il est déconseillé d'en boire le soir pour éviter les problèmes d'endormissement.

Des infusions

Les infusions peuvent aussi bien se consommer chaudes que froides.

Elles permettent de se réhydrater tout en se faisant plaisir et d'éviter les calories.

Infusées à chaud ou à froid, les possibilités de tisanes glacées sont infinies : menthe, romarin, thym, hibiscus, citron, verveine, mais aussi fruits et légumes tels que morceaux de pommes, concombres, fruits rouges, etc.

Un smoothie au poivron

Le poivron, en raison de sa faible teneur en calories (21 calories pour 100g) et de sa richesse en fibres est le légume estival idéal à consommer en jus. Il stimule le transit intestinal et favorise l'élimination.

Ses grains doivent être éliminés complètement avant de le passer en centrifugeuse. La peau peut être ôtée également pour éviter d'éventuels problèmes de digestion. Pour cela, passez le poivron peau vers le haut quelques minutes au four, la peau s'enlèvera ainsi plus facilement.

Du gaspacho menthe-concombre

Les gaspachos sont à l'honneur en saison estivale.

En optant pour un gaspacho à base de concombres et de menthe, l'élimination des tissus graisseux sera optimale.

Le concombre est très faible en calories et favorise la digestion. La menthe quant à elle, possède également des vertus digestives et antispasmodiques, ce qui renforcera les effets positifs du concombre sur la ligne.

Du gaspacho de tomates

Le gaspacho de tomates est un incontournable en été. La tomate, riche en lycopène, permet de « nettoyer » l'organisme, notamment des mauvaises graisses.

En cas de fringale, elle possède en outre un fort pouvoir rassasiant.

Pour plus de gourmandise, une pincée de sel de céleri y sera ajoutée.

https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=boissons-estivales-boire-destocker-graisses&utm_source=newsletter&utm_campaign=minceur-ventre-plat&utm_medium=minceur-23072018&osde=OSD.mgueobhqmqm fo rcykyuf noz ysn