

## 5 eaux aux agrumes qui font perdre du poids

Grâce à leurs propriétés, les eaux aux agrumes peuvent nous aider à dépenser plus d'énergie pour perdre du poids. De plus, elles sont riches en vitamine C et en antioxydants. 5 eaux aux agrumes qui font perdre du poids Pin-it! commentaires

Si vous souhaitez perdre du poids, il n'existe pas de formule magique qui puisse vous aider à brûler des graisses et qui vous donne directement la stabilité d'un poids sain.

Cependant, si vous adoptez un programme d'alimentation sain et une routine d'exercices, vous pouvez « aider » votre corps à améliorer sa capacité à brûler des graisses et obtenir des résultats satisfaisants.

Une étude publiée dans la revue *European Journal* révèle que les agrumes ont un apport nutritionnel qui favorise l'élimination rapide de graisses et améliore la digestion.

Les eaux aux agrumes sont des boissons délicieuses qui contribuent à augmenter les dépenses énergétiques pour perdre du poids.

Ces boissons sont riches en vitamine C et en antioxydants qui sont nécessaires pour garder un poids stable.

Dans cet article, nous allons partager avec vous 5 recettes d'eaux aux agrumes dont vous pourrez profiter comme alternatives à l'eau plate, lors des journées de grande chaleur.

### Le pamplemousse

Un morceau de pamplemousse apporte seulement 58 calories et de grandes quantités de fibres, de calcium, de fer et d'acide folique qui contribuent à prévenir la constipation et d'autres problèmes digestifs.

Il contient également une haute concentration en vitamine C et en antioxydants qui favorisent l'élimination de graisses et qui apportent une vraie sensation de satiété.

Comment le préparer ?

Ingrédients

1 pamplemousse

1 bouquet de cresson

½ verre d'eau

Préparation

Mettez dans le robot-mixeur un pamplemousse épluché, sans pépins, avec un bouquet de cresson et un demi verre d'eau.

Mixez tous les ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient bien intégrés, ajoutez-y des glaçons et dégustez!

Le citron vert

C'est un fruit qui a un apport calorique très faible car il est constitué à 94% d'eau et apporte seulement 17 calories pour 100 grammes.

Il s'agit de l'un des fruits les plus conseillés pour rester svelte. De plus, il contient des flavonoïdes, qui stimulent le système digestif.

#### eau-au-citron

Comment le préparer ?

Profitez des bienfaits du citron vert en vous préparant un cocktail sans alcool appelé "Shirley Temple" (en l'honneur de l'ancienne actrice et de la diplomate américaine).

Ingrédients

35 ml de grenadine

14 ml de jus de citron vert et de citron

85 millilitres d'eau

2 cerises

Glaçons selon les goûts

Préparation

Mélangez bien tous les ingrédients dans un grand verre, agitez et décorez avec les cerises.

Ajoutez les glaçons et profitez de ce cocktail à n'importe quelle heure de la journée.

## La mandarine

C'est une source très importante de vitamine C ainsi que de fibres diététiques et elle contient une grande quantité d'antioxydants qui contribuent à améliorer la digestion et la capacité du corps à perdre du poids.

Comment la préparer ?

Pour profiter de ses bienfaits et stimuler ses effets, vous pouvez préparer cette boisson avec de la mandarine et du thé vert.

Ingrédients

200 ml de jus de mandarine

50 ml de thé vert

Glaçon selon les goûts

Préparation

Faites une infusion de thé vert. Laissez-la reposer pendant 5 minutes, puis mettez-la dans le robot avec le jus de mandarine et mixez bien le tout.

Ajoutez des glaçons juste avant de servir et décorez avec un quartier de mandarine.

## L'orange

C'est l'un des agrumes qui contient le plus de vitamine C, en plus d'être une source importante de pectine, une fibre soluble qui contribue à baisser les niveaux de cholestérol dans le sang selon les chercheurs du Service de Recherche Agricole des Etats-Unis.

De plus, sa forte valeur nutritionnelle et antioxydante en fait un fruit anti-cancer idéal pour perdre du poids de manière saine, tout en contribuant à améliorer la circulation veineuse et artérielle.

Comment la préparer ?

Pour profiter au maximum de tous ses nutriments et de ses bienfaits pour mincir, n'hésitez pas à préparer la boisson estivale suivante.

## Ingrédients

½ litre d'eau froide

½ litre de jus d'orange

250 ml de jus de myrtilles

100 ml de jus de citron

## Préparation

Dans un grand pichet, versez les trois jus et l'eau et après les avoir remué, servez-les avec des glaçons selon les goûts.

## La fraise

La délicieuse fraise figure dans la liste des aliments qui contiennent le plus de vitamine C étant donné qu'elle en contient 95 milligrammes.

De plus, elle a un fort pouvoir antioxydant, elle contient des fibres diététiques et une tasse de fraises apporte seulement 43 calories.

Nous vous recommandons de lire : 7 incroyables bienfaits des fraises pour le soin de la peau

## Comment la préparer ?

Pour profiter des bienfaits de la fraise pour affiner votre silhouette, préparez cette boisson rafraîchissante qui assouvira également votre soif.

## Ingrédients

Jus de myrtilles

1,8 litre d'eau

200 g de fraises

20 ml de jus de citron jaune

Feuilles de menthe

Glaçons selon les goûts

## Préparation

Dans le mixeur, mixez l'eau, le jus de myrtilles et les glaçons.

Quand ils sont prêts, ajoutez le jus de citron et les fraises coupées en deux, puis l'eau minérale.

Buvez cette eau trois fois par jour, et ajoutez des glaçons et de la menthe pour lui donner une touche un peu plus rafraîchissante.