

Les aliments pour rester mince



Les hormones minceur : sont la dopamine et la noradrénaline

Les brûle-graisse : le calcium – le magnésium – la taurine

De bons mélanges minceur :

L'oeuf et la pomme de terre

Les haricots et le maïs

Le lait et la farine de blé complet

Pain complet et le fromage blanc 0 % MG

Des protéines avec 22 acides aminées : Huile d'olive – hareng – saumon – thon.

Pour rester mince et contre le cancer : yogourt – le lait

Pour la digestion : la pomme – la mangue – la papaye – artichaut (+ foie) – endive – radis – céleri – sauge

Brûle-graisse : abricot – banane – kiwi – champignon (pleurote) – produits laitiers – viande maigre (volailles, escalope de veau, filet de porc) – jambon cuit – poitrine de dinde – dinde fumée.

Combustion optimale : groseilles – café – eau et citron – thé vert – thé noir – maté – jus de fruits et de légumes (sans sucre) – piment – oignons – cabillaud – saumon – sardine – maquereau

Les poires sont bonnes pour les femmes

Pour la thyroïde : Algues – fraise

Baisse le taux de sucre dans le sang : avocat – abricot sec – légumineuses – oignons

Diurétique : chou – poireau – asperges – tomate – ciboulette

Laxatif : prunes – pruneaux – graines de lin

Rassasie : carotte râpée – chou

Réduit l'appétit : pamplemousse – cannelle

Détoxifiant : oignon

Calme les nerfs : oignon

Stimulant psychique : flocons d'avoine