

# 7

## **FACILE & RAPIDE**

---

# **CONSEILS DE CUISINE**

## **POUR AIDER LA PERTE DE POIDS**



Avec les compliments de : Dave Ruel et Karine Losier



# Rapides & Faciles

7 Conseils de Cuisine pour  
Aider la Perte de Poids

[www.CuisinerMinceur.com](http://www.CuisinerMinceur.com)

Cuisiner Minceur - Muscle Mind Media Inc. © 2020 et au-delà



*Livres CUISINER MINCEUR  
&  
Système Brûleur de Graisses*



[Cliquez ici pour plus d'informations](#)

[www.CuisinerMinceur.com](http://www.CuisinerMinceur.com)

Cuisiner Minceur - Muscle Mind Media Inc. © 2020 et au-delà



## A propos des auteurs

Dave Ruel et Karine Losier

*Félicitations pour être passé à l'action et avoir téléchargé ce rapport !*

Vous êtes sur le point de découvrir comment optimiser les résultats de votre perte de graisse, en faisant un meilleur usage de votre cuisine et de vos aliments, mais surtout en libérant le "*pouvoir métabolique caché*" des aliments qui sommeillent dans vos placards ou votre réfrigérateur !

Lisez les informations de ce rapport jusqu'au bout et préparez-vous à dire adieu à votre régime ennuyeux et à vos graisses tenaces !

**Dave Ruel et Karine Losier**



**Tous droits réservés et droits de reproduction internationaux**  
[www.cuisinerminceur.com](http://www.cuisinerminceur.com)

---

Tous les droits de ce contenu sont réservés et n'autorisent ni à la revente, ni à la distribution gratuite.  
Vous ne pouvez pas vendre ni distribuer ce rapport.  
Toute violation des droits de reproduction et de distribution sans autorisation fera l'objet de poursuites.  
Ce document contient un filigrane numérique GPS.



L'information présentée n'est pas destinée au traitement ou à la prévention de la maladie, ni à un traitement médical, ni à se substituer aux conseils médicaux. Cette publication est présentée à titre d'information, afin d'accroître la connaissance publique des développements dans le domaine de la force et du conditionnement. Le programme décrit ici ne devrait pas être suivi sans consultation avec votre professionnel de la santé. L'utilisation de l'information fournie est le choix exclusif et le risque du lecteur. Nous ne prenons aucune responsabilité pour les blessures ou les maladies qui peuvent se produire en raison de votre utilisation des informations susmentionnées, vous assumez expressément ces risques et renoncez et nous libérez de toute réclamation que vous pourriez avoir. Vous devez obtenir l'approbation de votre médecin avant de commencer ce programme d'exercice et de nutrition. Cette information n'est pas une prescription. Consultez votre médecin, votre nutritionniste ou votre diététicien pour de plus amples informations.

## INTRO

### Un mot sur notre cuisine...

Si vous lisez ces lignes maintenant, cela ne peut signifier qu'une chose : vous êtes en mission pour accélérer votre perte de graisse et vous débarrasser de votre régime ennuyeux. Vous avez déjà fait ceci ou cela. Vous avez déjà essayé d'autres régimes dans le passé et vous avez obtenu des résultats loins d'être extraordinaires, probablement en dépit de tous vos efforts.

Maintenant, vous cherchez autre chose ; quelque chose de nouveau, quelque chose d'original, quelque chose qui fonctionne réellement pour changer.

La bonne nouvelle est qu'en lisant ce rapport, vous allez vous armer de quelques-unes des informations les plus utiles que vous pourriez obtenir sur la perte de graisse.

Parceque voyez-vous, que vous réussissiez ou non dans votre mission de perdre de graisse corporelle, vos efforts alimentaires diminueront d'environ 80 %. Vous pouvez vous entraîner pendant des heures dans une salle de gym, aussi intensément que vous le souhaitez (ce qui en passant n'est pas recommandé) et malgré tous ces efforts, ne jamais savoir comment composer votre régime alimentaire et trouver une solution adéquate qui favorise la combustion des graisses. Vous ne verrez jamais les résultats que vous recherchez.

#### *Pourquoi ?*

Voyons de rapides exemples :

Selon les statistiques sur les calories, si vous deviez aller à la salle de gym et vous entraîner pendant 45 minutes avec les activités suivantes, voici combien de calories vous brûleriez :

<i>Musculation :</i>	321 calories
<i>Jogging :</i>	458 calories
<i>Vélo :</i>	375 calories

<i>Elliptique :</i>	420 calories
<i>Circuit Training :</i>	429 calories
<i>Yoga :</i>	235 calories

Vous pouvez voir qu'il y a des variations. Maintenant, examinons les calories contenues dans certains de vos aliments préférés :

<i>Pizza :</i>	250 à 400 calories/tranche
<i>1 bol de glace :</i>	250 à 500 calories (en fonction de la variété)
<i>Bagel avec du beurre de cacahuètes et de la confiture :</i>	400 calories
<i>Assiette de Spaghetti :</i>	627 calories
<i>Tranche de cheesecake :</i>	300 à 800 calories (en fonction de la taille et du type)
<i>Cookie de pépites de chocolat :</i>	100 à 250 calories

Vous remarquez la rapidité à laquelle les calories s'accumulent ? C'est précisément pour cela qu'il est extrêmement important de manger correctement. Pour la perte de poids, il est essentiel de conserver un bon équilibre énergétique. En effet, si vous consommez trop de « mauvaise » nourriture, il sera très difficile de perdre du poids, malgré les exercices difficiles. Vous risquez même fortement de reprendre rapidement les calories que vous avez brûlé en consommation des aliments à haute teneur calorique.

Si vous voulez y arriver, le régime alimentaire doit être une priorité.

Le gros problème pour beaucoup de personnes est qu'ils démarrent un régime avec de bons résultats au début, mais prennent une mauvaise direction après quelques semaines seulement. Soit ils maintiennent leur régime, mais n'ont pas la perte de poids espérée car leur *métabolisme ne brûle plus* les calories comme au début, soit ils *abandonnent leur régime par ennui*.

Soyons honnête, la plupart des régimes sont E-N-N-U-Y-E-U-X. Ils vous imposent de toujours manger les cinq ou six aliments encore et encore, sans jamais offrir de variété. Fondamentalement, vous devez aborder le régime d'une manière particulière ou vous pourriez tout aussi bien abandonner.



Alors qui peut vraiment vous reprocher de tricher avec un régime alimentaire comme celui-ci ? Un régime qui vous rend malade et fatigué de toujours manger les mêmes choses encore et encore . Personne ne vous reprochera d'avoir besoin de changement.

Nous avons tous envie de variété dans la vie, notre alimentation en fait partie. Forcez-vous à toujours manger les mêmes et vous devrez faire face à des problèmes ; il n' y a vraiment aucun moyen de contourner cela. Mais sachez que ce n' est vraiment pas votre faute si vous échouez lors de tentatives de régime comme celle-ci.

## La plupart des régimes utilisent les mêmes aliments et le plus souvent les MAUVAIS pour brûler les graisses !

C'est vrai, la plupart des plats de régimes ne tiennent pas compte de l'utilisation de bonne nourriture ! Comment est ce possible ? Et bien, c'est très simple, ils utilisent juste des ingrédients qui :

- > Ne stimulent pas le métabolisme
- > N'ont aucun effet de Thermogénèse Métabolique
- > Ne luttent pas contre le Phénomène d' Adaptation Métabolique

Si vous voulez réussir votre programme de perte de graisses, vous avez besoin de trois choses :

**A**

*Vous avez besoin d'un régime bien conçu, avec des **aliments choisis spécialement pour constamment brûler vos graisses tenaces**. Vous n'avez pas besoin d'un régime qui commence à toute vitesse et finalement abandonner après deux semaines de souffrance.*

**B**

*Vous avez besoin d'un régime qui offre suffisamment de variétés et qui contient des **aliments Thermogènes Métaboliques qui ont bon goût**, dont vous ne vous lasserez jamais, qui ne vous donneront pas envie d'arrêter, mais vous donner les résultats de perte de graisse que vous méritez !*



C

***Vous avez besoin d'un régime qui soit sain ! La plupart des régimes sont incroyablement malsains parce qu'ils limitent vos apports et choix alimentaires, vous entraînant vers de sévères déficiences en nutriments et vous condamnent à de graves problèmes de santé à long terme. À la place, vous voulez un régime qui maximise votre santé, pour que non seulement vous ayez l'air en bonne santé, mais aussi que vous vous sentiez bien dans votre peau.***

***Santé optimisée = métabolisme optimisé = optimisation de la perte de graisse !***

Lorsque vous répondez à toutes ces exigences, la magie s'opère juste devant vos yeux. La perte de graisse devient plus facile que jamais et vous appréciez vraiment le processus de perte de poids.

Vous n'appréhendez plus votre régime alimentaire parce que vous vous êtes rendu compte que vous venez de trouver une approche de style de vie qui vous permettra non seulement d'obtenir la perte de poids que vous recherchez, mais aussi de continuer à vous aider à maintenir un corps mince au fil du temps.

Et la meilleure nouvelle ? Si vous suivez l'approche de régime adéquate, vous n'aurez pas à faire des heures et des heures d'exercices non plus. Le régime prendra en charge les résultats de la perte de graisse afin que vous puissiez vous concentrer sur des séances d'entraînement courtes et intenses, qui fortifieront votre corps et vous aideront à promouvoir une santé maximale. L'exercice est toujours important pour maintenir un corps sain, mais ce ne sera plus la force motrice de votre mission perte de poids.

Depuis de nombreuses années nous avons travaillé avec un grand nombre de personnes.



**Nous avons aidé des milliers de personnes à « changer » leur régime ennuyeux, insipide et inefficace. Maintenant c'est vous que nous allons aider**

Nous allons vous montrer qu' un régime peut être agréable à nouveau , avec la bonne combinaison d' aliments vous allez augmenter votre taux métabolique afin d'attaquer efficacement la combustion des graisses de votre corps . C'est , après tout , ce dont il s'agit dans **Cuisiner Minceur** . Maximiser votre métabolisme pour de meilleurs résultats, plus rapidement.

Alors allons-y, commençons par vous montrer sept astuces de cuisine faciles et rapides que vous pouvez utiliser pour bannir votre régime ennuyeux et brûler les graisses deux fois plus vite que la normale.

## **Astuce #1**

*Cuisez avec la bonne source de protéines*

La première chose que vous devez absolument faire si vous voulez réussir un régime diététique, est de vous assurer de cuisiner avec des sources de protéines de haute qualité. La plupart des gens qui font des régimes de perte de graisse , pensent réellement que leur apport en protéines devrait diminuer du fait que ces aliments contiennent souvent un nombre global de calories élevé.

Malheureusement , rien n'est plus loin de la vérité . Le fait est que , dans un régime de perte de graisse , vos protéines doivent réellement augmenter . En effet, il y a une grande chance que votre corps se tourne vers les protéines comme source de carburant.

De plus, si vous ne prenez pas suffisamment de protéines pour couvrir les besoins de votre organisme et ses fonctions quotidiennes de maintenance, il peut se produire une **GLYCOLYSE**, votre corps utilise alors vos muscles comme source de carburant.

L'un dans l'autre, être à court de protéines est un **mauvais choix**.

*Les protéines ont aussi des propriétés brûleuses de graisses.  
Nous appelons ça une forte **Thermogénèse Métabolique** !*

En fait, c'est un macronutriment qui va servir à augmenter le rythme métabolique et brûler plus de calories dans les heures qui suivent leur consommation.

*Votre corps va consommer une grande quantité d'énergie pour casser ces protéines et donc augmenter votre métabolisme et votre consommation quotidienne de calories.*

Enfin, les protéines occupent une place très importante dans le facteur de satiété. Si vous voulez lutter contre la faim pendant un programme de perte de poids, la protéine est le type de nourriture que vous devez manger. La protéine est un facteur de satiété très important.

Donc, comme vous pouvez le voir, les protéines sont un must. Aussi, quelles sont les meilleures sources de protéines ?

*Les oeufs, le poulet, les volailles, la viande rouge allégée (le boeuf allégé ou la viande de gibier sont de fantastiques sources de protéines), le poisson, ainsi que le porc sont les principales sources de protéines vers lesquels se tourner.*

Si vous êtes comme la plupart des gens, vous évitez probablement entièrement le porc dans votre alimentation, aussi sachez qu'il n'y a aucune raison de le faire. Le porc est en fait une source incroyablement allégée et délicieuse de protéines de haute qualité, donc, dès aujourd'hui, je veux que vous l'ajoutiez dans votre régime alimentaire.



Une source de qualité de **poudre de protéines de lactosérum** est également une excellente façon d'obtenir plus de protéines tout au long de la journée, vous remarquerez que certaines des recettes que je vais vous donner utilisent ce complément puissant, non seulement pour améliorer la saveur, mais aussi pour équilibrer la nutrition. Profitez-en au maximum, c'est très pratique, complètement sécurisé (contrairement à ce que vous avez pu entendre) et très bien utilisé par vos muscles.

J'ai sélectionné cette >> **poudre protéinée de source biologique** << pour mes recettes.

Donc l'**Astuce #1** est de consommer plus de protéines de bonnes sources !

*Faites-le et vous serez bien parti pour commencer à brûler des graisses plus rapidement.*

Jetons un œil maintenant sur l'astuce numéro deux.

## Astuce #2

*Cuisez avec les MEILLEURES huiles de cuisine pour brûler les graisses*

La prochaine grande astuce que vous devriez utiliser, pour passer d'une alimentation qui vous laisse frustré, à celle qui vous procure d' excellents résultats, est de cuisiner avec les bonnes huiles.

Beaucoup de gens évitent entièrement les huiles croyant qu' elles sont trop riches en calories pour les inclure dans leur alimentation, bien que les huiles soient nettement plus élevées en calories que les aliments riches en glucides et en protéines (neuf calories par gramme par rapport à quatre, respectivement), si vous les utiliser correctement, elles vous aideront à intensifier votre perte de graisse et améliorer votre alimentation.

Non seulement les huiles aident à ajouter de la saveur aux aliments que vous mangez, mais elles fournissent aussi des nutriments essentiels.

*Les meilleures huiles permettront à votre corps de fonctionner correctement et aideront à maximiser votre taux métabolique.*

Les graisses saines sont aussi excellentes pour combattre votre sensation de faim. Elles n'influencent pas la glycémie ou l'insuline dans le corps, par conséquent, en ajoutant de petites quantités à vos repas, vous pouvez empêcher la faim de vous tirailler plus tard.

Quelles huiles devriez-vous utiliser ?

Mes trois favorites à ajouter à vos recettes incluent :



- > *l'huile d'olive*
- > *l'huile de noix de Macadamia*
- > *l'huile de noix de coco*

Une des principales raisons pour laquelle celles-ci se distinguent sur ma liste des principales huiles à utiliser est qu'elles ont un point de fumée très élevé, vous pouvez facilement les utiliser dans mes recettes.

En plus de cela, l'huile d'olive est connue pour être l'une des huiles les plus « respectueuse du cœur », **l'huile de noix de coco** contient des triglycérides à chaînes moyennes qui peuvent effectivement être utilisées par les muscles comme source d'énergie instantanée (alors que toutes les autres graisses ne peuvent pas). **L'huile de noix de macadamia** contient des niveaux élevés d'acide oléique essentiel pour fournir un avantage certain pour la santé en abaissant le niveau d'inflammation et le taux de bon cholestérol. C'est un avantage qui



permet à votre corps de fonctionner avec des capacités métaboliques optimales.

Si je devais choisir seulement trois huiles à inclure régulièrement dans votre régime, je choisirai celles-ci à la fois pour leurs bénéfices pour la santé, mais aussi pour leur puissant pouvoir d'aide à la combustion des graisses.

### Astuce #3

*Relevez vos plats !*

Une chose que beaucoup de gens ignorent totalement, c'est bien le pouvoir des épices.

*Les épices ne sont pas seulement bonnes au goût, elles augmentent votre taux métabolique pour que vous brûliez des graisses toute la journée.*

Faire un bon usage des épices sera un must.

Les épices sont faciles à ajouter dans vos plats. C'est l'une des meilleures façons pour ne pas tomber dans l'ennui dont nous avons parlé précédemment.

Quelles épices devriez-vous utiliser ?

Voici quelques-unes des meilleures épices qui vous aideront à ajouter un réel coup de pouce à votre perte de poids.

## Poivre Noir

Cela semble assez simple mais cette épice peut offrir jusqu'à 8 % d'augmentation de votre taux métabolique et aider à réduire les symptômes de constipation et de gaz suite à vos repas. Cette épice est ultra facile à ajouter à n'importe lequel de vos repas, aussi, commencez à en tirer le meilleur parti dès aujourd'hui.

## Curcuma

Une épice très souvent oubliée, mais qui aide à abaisser la glycémie, ne pas souffrir de la sensation de faim et de réduire les graisses corporelles. Cette épice peut effectivement aider à bloquer la prise de poids, vous devriez donc en faire bon usage.





## Cannelle

Une épice douce que beaucoup de gens apprécient, celle-ci aide à contrôler vos taux de sucre dans le sang et donnera également à votre système immunitaire un grand coup de pouce. Elle va promouvoir un système digestif sain, en veillant à ce que vous puissiez éliminer régulièrement toutes les toxines du corps.

Si celles-ci s'accumulent, elles peuvent influencer votre taux métabolique et la manière dont votre corps peut se débarrasser de la graisse corporelle.

## Gingembre

Cette épice est souvent utilisée pour lutter contre la nausée, mais elle a également des pouvoirs métaboliques stimulants. Elle fonctionne très bien dans de nombreuses recettes et ajoutera une touche orientale aux plats.



## Ail

L'une des épices les plus couramment utilisées, celle-ci aidera à détoxifier le corps afin que vous brûliez la graisse aussi efficacement que possible. Cette épice contribue aussi à casser la graisse pour la préparer à être brûlée.

Lorsque vous combinez cette épice avec un apport calorique approprié et des séances d'entraînement régulières, vous avez une combinaison puissante pour la perte de graisse.



## Piment de Cayenne

Cette épice aurait augmenté de 25 % le métabolisme de certains individus, s'il y a bien une épice à utiliser, c'est bien celle-là ! En l'ajoutant à un repas, vous pouvez augmenter le nombre de calories que vous brûlez au cours des prochaines heures, assurant une augmentation de la perte de graisse maximale.





## Poudre de Chili

Enfin, mais certainement pas la moins importante, nous avons la poudre de chili. Celle-ci agit dans le corps de façon très similaire au piment de Cayenne grâce à sa teneur en capsaïcine. Elle vous fournira une bonne impulsion métabolique pour brûler plus de calories au long de la journée.

Niveau perte de graisse, il est impossible de la battre.

Assurez -vous de ne pas négliger le pouvoir des épices . Beaucoup de gens se concentrent sur la façon de supprimer des aliments de leur plan alimentaire au lieu de prendre cette direction . Aussi, voyons ce que vous pouvez ajouter pour une perte de graisse plus rapide.



## Astuce #4

*ARRÊTEZ de cuisiner avec ces ingrédients NON-métaboliques*

Un autre des gros problèmes que certaines personnes ont avec leur plan nutritionnel est qu' ils préparent leurs repas avec des aliments qui incitent l' accumulation de graisse , au lieu d'encourager une combustion saine des graisses.

Au cours d'un voyage récent à ma librairie préférée, *j'ai été pétrifié quand j'ai ouvert certains des livres de cuisine les plus vendus actuellement !*

*Ces soit-disant « livres de cuisine pour perdre de la graisse » sont pleins d'ingrédients qui ralentissent votre métabolisme !*

Prenons quelques-uns des ingrédients les plus non-métaboliques que j'ai trouvé dans ces « livres de cuisine de perte de poids » que vous pouvez sortir de votre plan nutritionnel.



### La margarine

Non seulement c'est une très mauvaise source de graisse pour la santé, mais elle va aussi ralentir votre métabolisme et vous faire perdre moins de calories au cours de la journée. C'est comme une double peine, votre corps brûle moins de graisse et vous en mangez plus. Pas vraiment un cadeau pour la perte de graisse.

## Huile végétale

Comme la margarine, c'est la même histoire pour les huiles végétales. Les huiles végétales contiennent des graisses malsaines qui n' aident pas un métabolisme sain, mais vont avoir des effets néfastes sur votre santé. Évitez-les à tout prix et utilisez les huiles mentionnées précédemment.



## Assaisonnements « faibles en Calories »

Vous pensez peut-être que ajouter une sauce faible en calories à la salade est une chose futée pour perdre plus rapidement des graisses ? Réfléchissez à nouveau ! Ces assaisonnements pour salade peuvent être faibles en calories globales, mais ils sont remplis d'ingrédients nocifs qui ralentissent votre perte de graisse.

Choisissez des vinaigrettes plus saines et vous irez beaucoup mieux.

*Faire votre propre assaisonnement brûleur de graisse est de loin la meilleure option !  
(Voir astuce #5)*

## Protéines transformées

Tout type de protéines transformées telles que la viande de charcuterie est rempli de conservateurs qui n'ajoutent que des déchets toxiques à votre corps et empêchent le processus naturel de perte de graisse.

Choisissez des sources naturelles et maigres de protéines, comme nous l'avons mentionné dans l'astuce à ce sujet. Ce sont les protéines qui vous procurent des résultats.

## Assaisonnements riches en sodium

Nous avons déjà listé les épices qui augmentent le métabolisme, aussi vous devriez commencer à vous débarrasser des épices riches en sodium que vous utilisez actuellement.

Une telle dose de sodium va seulement entrainer des problèmes de santé et ajouter des kilos sous forme de rétention d'eau.

*Nous vous recommandons de faire vos propres mélanges d'épices sans sodium !  
(Voir Astuce #6)*

## Crème

La crème est un autre ingrédient à supprimer. Non seulement la crème a une haute teneur en calories et graisses, mais c'est aussi une mauvaise variété de graisse saturée.

Bien que les produits laitiers allégés puissent être sains dans un régime. Ce n'est pas le cas de la crème.

## Farine blanche

S'il y a bien une catégorie entière d'aliments que vous devriez supprimer de votre régime et vous assurer ne pas cuisiner avec, c'est la farine blanche. La farine blanche est dépossédée de ses nutriments naturels et ne va faire qu'augmenter votre taux d'insuline, favorisant le stockage des graisses.

Évitez cet ingrédient immédiatement !

## Sucre roux

*Je suis resté sans voix en voyant des livres de cuisine pour la santé utiliser du sucre roux dans leurs recettes !*

Le sucre roux vendu dans les supermarchés est en fait du sucre blanc avec de la mélasse. Oui, le sucre roux contient une très faible quantité de minéraux. Mais à moins de manger une gigantesque quantité de sucre roux chaque jour, les minéraux contenus dedans sont insignifiants par rapport au sucre blanc. L'idée que le sucre roux soit très différent du sucre blanc tient du mythe. Le sucre est un grand ennemi dans votre liste d'ingrédients à éliminer. Il provoque des fluctuations, des fringales et une accumulation de graisse corporelle.

J'en ai assez dit. Faites-le disparaître, pronto.

*Regardez bien votre alimentation et assurez-vous d'en débarrasser le paysage, vous vous sentirez cent fois mieux.*





## Astuce #5

### COMMENCEZ à créer vos propres assaisonnements minceur

L'un des plus grands problèmes actuels que vous rencontrerez dans votre plan alimentaire se sont les sauces et les assaisonnements que vous ajoutez à votre nourriture. Même si vous prenez des mesures pour manger plus souvent des salades, les assaisonnements à haute teneur en calories auront raison de votre santé.

Non seulement ils sont remplis de graisses saturées, mais ils sont également souvent composés de produits chimiques et de sucres, ce qui constitue un double problème dans votre régime alimentaire.

Ils n' aideront en rien votre objectif d' augmenter votre taux de perte de graisse ou de stimuler votre métabolisme, c'est pourquoi vous avez absolument besoin d' une réelle alternative.

Mes recettes d' assaisonnements minceur traitent ce problème instantanément. Lorsque vous choisissez les bons ingrédients, non seulement vous constatez des effets minceur métaboliques améliorés, mais vous obtenez également un excellent apport nutritionnel.

Jetons un coup d'oeil à quelques-uns des principaux ingrédients que vous devriez envisager d'ajouter.

#### La moutarde

Un fait très peu connu est que la moutarde peut effectivement aider à stimuler le métabolisme et brûler plus de calories chaque jour, même au repos. La moutarde est également formidable pour aider à améliorer le système digestif global, de sorte que votre corps puisse extraire beaucoup plus facilement les nutriments des aliments que vous mangez et de les utiliser à bon escient, améliorant votre fonctionnement global.

Entre autres avantages que la moutarde procure, on peut trouver une réduction du nombre de migraines et de maux de tête, une diminution de l'asthme et une réduction du risque de développer de l'arthrite rhumatoïde.

## Vinaigre de cidre de pomme

Le **vinaigre de cidre de pomme** est l'ingrédient suivant que vous devriez inclure dans vos vinaigrettes. Le vinaigre de cidre de pomme sert à aider la perte de poids en détoxifiant le foie et en augmentant le métabolisme. Beaucoup de gens trouvent également que l'utilisation de vinaigre de cidre de pomme sert de coupe faim, un autre avantage dont vous pourriez aussi profiter.

Le vinaigre de cidre de pomme est également une riche source de vitamine C, de vitamine E, de vitamine A, de vitamine B1, B2 et B6, un bonus pour votre état de santé général...



## Vinaigre de vin rouge et de vin blanc

Le **vinaigre de vin rouge** et blanc sont aussi un élément puissant pour aider à augmenter la vitesse de perte de poids. Ils aident à améliorer la réponse du corps au glucose et à réduire le pic de glycémie, tout en ralentissant la vidange gastrique.

Cela signifie qu'en les ajoutant dans vos vinaigrettes vous vous sentirez plus satisfait à la fin de votre repas, vous n'aurez pas envie de continuer à manger après avoir terminé. En plus de cela, le vinaigre ne contient absolument pas de calories. Il est aussi souvent utilisé pour traiter les troubles métaboliques.

## Citrons

Pour finir, il n'y a rien d'aussi simple que d'ajouter du jus de citron dans votre vinaigrette. Le citron peut aider à prévenir les mauvaises envies de nourriture, tout en maintenant les niveaux de glycémie plus stables.

Les citrons ajouteront une saveur très forte à vos salades, vos papilles seront pleinement stimulées et vous profiterez aussi de la diminution de vos envies.



## ASSAISONNEMENT CRÊMEUX AUX HERBES DE DIJON

*Voici un assaisonnement de salade pour commencer.*

### *Ingrédients ;*

- > 4 c. à soupe de yaourt Grec
- > ¼ de tasse de vinaigre blanc
- > ¼ de tasse d'eau
- > 2 c. à soupe de persil frais émincé
- > 2 c. à soupe de moutarde de Dijon
- > 1 c. à soupe de jus de citron frais
- > 1 gousse d'ail émincée
- > 1 c. à café de thym séché
- > Une pincée de poivre noir

### *Indications :*

Placez tous les ingrédients dans un mixeur ; mélangez jusqu'à ce que ce soit crémeux.



## Astuce #6

### *Préparez votre propre assaisonnement brûleur de graisse*

Un autre geste intelligent et simple pour vous aider à avancer dans vos progrès de combustion des graisses consiste à ajouter beaucoup d'herbes et d'épices fortes.

La plupart des mélanges d'épices de supermarché sont très souvent remplis de sodium et d'ingrédients ajoutés qui s'accumulent dans le corps et n'apportent rien de bon pour améliorer la perte de graisse.

Au lieu de cela, si vous créez vos propres assaisonnements savoureux avec toutes les herbes qui peuvent vous apporter une augmentation de votre métabolisme, vous sentirez rapidement que vous faites quelque chose de positif pour votre santé, tout en augmentant le taux de perte de graisse.

Non seulement cela, mais en créant vos propres assaisonnements, vous réduirez considérablement vos coûts, car certaines de ces épices pré-fabriquées peuvent être très chères. De plus vous aurez la tranquillité d'esprit de savoir exactement ce qui se trouve dans le mélange que vous aurez créé.

Voyons quelques-unes des meilleures herbes à considérer.

### Le persil

Cette super herbe est très bien dans une grande variété de plats. Elle aide à améliorer le processus de digestion et d'élimination, ce qui la rend idéale pour les besoins de perte de graisses. En plus de cela, le persil aide aussi à mieux réguler la glycémie et arrêter les envies de grignotage.







### Le basilic

Le basilic est la prochaine herbe à ajouter à votre mélange d'épices et peut également aider à la perte de poids en apaisant l'appétit. Si vous avez toujours faim pendant un régime amaigrissant, le basilic vous aidera à combattre ce problème rapidement.



### L'origan

L'origan est une excellente herbe à ajouter à votre mélange d'épices, elle permet de réduire les effets des ballonnements, une raison pour laquelle de nombreuses personnes arrêtent leur régime.

Si vous vous éloignez d'un ventre plat en raison de problèmes de gonflement, cette herbe vous aidera à y remédier rapidement.

### Le romarin

L'un des principaux avantages du romarin est le fait qu'il a un effet très apaisant sur votre corps et contribue à réduire les niveaux de stress présents. Étant donné que le stress peut provoquer rapidement une augmentation du taux de cortisol dans le corps, et sachant que le cortisol peut favoriser l'accumulation de graisse dans l'estomac, si vous ajoutez du romarin à votre mélange d'herbes, vous aiderez indirectement à empêcher la prise de poids.

De plus, le romarin ajoute une très bonne saveur à de nombreux plats.

La très bonne chose à propos de chacune de ces épices, est le fait qu'elles s'intègrent facilement parmi les épices minceur stimulantes de métabolique, dont nous avons discuté dans l'**astuce # 3**. Associez-les ensembles et vous aurez un environnement de combustion des graisses idéal.



## ASSAISONNEMENT BRÛLEUR DE GRAISSE CLASSIQUE

*Voilà un exemple d'assaisonnement à utiliser.*

Excellent avec la plupart des viandes

### *Ingrédients :*

- > 3 c. à soupe de persil séché
- > 3 c. à soupe de basilic séché
- > 3 c. à soupe d'origan séché
- > 3 c. à soupe de romarin séché
- > ½ c. à café de poivre noir



## Astuce #7

*Préparez les recettes avec pleins de légumes thermogéniques métaboliques*

Une des astuces les plus efficaces que vous pouvez utiliser pour commencer à progresser, est de vous assurer que vous faites bon usage des légumes **thermogéniques métaboliques**.

### Qu'est ce qu'un légume thermogénique métabolique ?

Ce sont essentiellement, des légumes qui placent le corps en mode minceur en présence de calories négatives en les mangeant. Une autre façon de le dire est que ; manger ces légumes, vous fera brûler plus de calories qu'ils ne vous en fournissent.

Ces légumes pourraient être considérés comme nourriture calorifique négative ! Manger et perdre du poids ? Si vous êtes comme la plupart des personnes, vous aimez cette musique.

Ces légumes contiennent si peu de calories que le corps en dépense encore plus pour les décomposer à mesure que le corps digère la nourriture. Ces légumes ont certaines propriétés qui stimulent le métabolisme et permettent de brûler plus de calories au repos, dégageant plus de chaleur corporelle après les avoir mangés.

Quoi qu'il en soit, concernant la perte de poids, c'est un scénario gagnant-gagnant.

Vous pouvez littéralement en manger autant que vous le souhaitez, alors ne vous sentez pas limité de les ajouter à vos repas et vos collations.



Voici ceux que vous avez besoin de connaître.

### *Légumes crucifères*

Ils sont faibles en calories et ont un goût fabuleux à la vapeur, à la poêle, ou mangés crus. Ils comprennent les broccolis, les choux de Bruxelles, les choux, les choux-fleurs.

### *Cucurbitacés*

Cette catégorie de légumes, le plus courant étant le concombre, sont aussi faibles en calories, mais contiennent des tonnes de fibres, ce qui les rend excellents pour brûler les graisses.

### *Légumes à feuilles vertes*

Les légumes à feuilles vertes fonctionnent très bien en salades et contiennent moins de dix calories par tasse. Ils sont aussi pleins de nutriments qui vous maintiendront en bonne santé. Faites des provisions de choux frisé, laitue, et épinards et ajoutez-les régulièrement à votre alimentation.





### Solanacées

Ces légumes sont également ultra-bas en calories et certains offrent réellement un effet métabolique ajouté. Concentrez-vous principalement sur les **aubergines**, les **poivrons**, ou les **tomates**.

### Racines

Puis enfin, le dernier de nos légumes thermogéniques métaboliques sont des légumes-racines. Ceux-ci sont parfaits pour fournir une bonne stimulation thermogénique du corps, vous permettant de brûler des graisses toute la journée. Les **carottes**, les **céleris** ou les **oignons** sont d'excellents exemples de bonnes racines de légumes. Celles-ci vont vous aider à éliminer les matières grasses de votre système, elles sont particulièrement importantes pour un régime de perte de graisse.

Regardez bien votre planning de repas actuels et assurez-vous d' en manger aussi souvent que possible.





## En conclusion

Avant de vous laisser...

Le régime alimentaire est ultra important si vous désirez des résultats de perte de graisse haut de gamme. Et s'il y a bien une certitude à avoir, c'est qu'avec l'aide de [Cuisiner Minceur](#) vous êtes assuré d'obtenir les résultats que vous recherchez.

Vous apprendrez précisément de quelles façons vous débarrasser de repas ennuyeux, pour vous sentir terriblement bien avec une nouvelle façon unique de manger minceur. Vous apprendrez toutes les astuces spéciales de cuisine qui fonctionnent réellement pour augmenter la quantité totale de calories brûlées quotidiennement.

Si vous avez une grande quantité totale de calories brûlées, cela signifie que vous pouvez consommer plus de nourriture tout au long de la journée et continuer à perdre du poids. Vous serez très agréablement surpris du plaisir que vous aurez de manger de telles recettes avec de si excellents résultats minceur.

Évitez les régimes ennuyeux, sans goût, sans stratégie précise, qui vous affament et sont dépourvus de nutriments. Suivre de tels régimes serait une véritable descente en enfer.

Suivez le programme et créez le changement que vous recherchez. Le changement que [Cuisiner Minceur](#) vous fournira.

Ce sera, je vous le promets, le **dernier régime** que vous suivrez, car ce n' est pas un « régime », mais bien une approche intelligente et saine pour manger beaucoup de nourriture savoureuse, tout en supprimant la graisse corporelle tenace.

## À PROPOS DES AUTEURS

Dave Ruel et Karine Losier

**Cuisiner Minceur** a été créé et préparé par Dave Ruel et Karine Losier  
(La meilleure moitié de Dave).



**Dave** est un des cuisiniers de fitness les plus respectés en Amérique du Nord. Il croit sincèrement que manger sain pour atteindre vos objectifs n' a AUCUNE raison d' être sans saveurs et ennuyeux à mourir.

Il est habitué aux amateurs de fitness typiques qui se nourrissent de poulet à la vapeur, de patates et de brocolis à chaque repas. Il a eu l' opportunité de leur apprendre qu' il y avait une « meilleure façon » de manger minceur. Avec l' approche de Dave, vous ne suivez jamais un régime - vous mangez juste sainement des plats que vous adorez.

Dave a une fabuleuse expérience pour aider les personnes à atteindre leurs objectifs, perdre de la graisse ou fabriquer du muscle. Il est toujours à la recherche de nouvelles et innovantes techniques à utiliser en cuisine.

**Karine** est co-auteure du livre et également connue comme étant la « **Reine de la Cuisine Minceur** ». une passionnée de nutrition, de Fitness et d' aventures culinaires, elle s' intéresse de très prêt aux techniques couramment utilisées par la plupart des chefs cuisiniers, tout en cherchant des alternatives saines. Dit simplement, Karine est une vraie renégate glamour de la cuisine.

*« Nous avons aidé efficacement de milliers de personnes à se débarrasser de leur régime ennuyeux et inefficace, maintenant c'est vous que nous allons aider. »*

## À PROPOS DES AUTEURS

Dave Ruel et Karine Losier

La combinaison des deux auteurs est tout simplement imbattable. Ils sont capables de trouver des recettes créatives qui aident à la fois ; les hommes qui cherchent la super forme et les femmes qui recherchent un physique mince et harmonieux.

Karine n' est pas seulement une chef pétillante . Elle est titulaire d' une maîtrise en psychologie , ce qui explique sa pleine conscience de toutes les difficultés psychologiques auxquelles les gens sont confrontés avec leur régime alimentaire . Karine connaît très bien l' importance d' un bon plan alimentaire avec des recettes qui ont bon goût et motivent les gens à continuer dans la bonne voie.

En bref , le duo Dave et Karine c' est du très haut niveau en cuisine . Ils sont entrain de conquérir le monde en prouvant que manger sainement peut être très nutritif , agréable et amusant . Avoir un physique avec de belles formes est beaucoup plus facile avec eux . Aussi, vous pouvez commencer à dire adieu aux graisses tenaces en dégustant leurs fabuleuses recettes.

