

# 7 FACILE & RAPIDE ASTUCES DE CUISINE

POUR BANNIR VOTRE RÉGIME ENNUYEUX ET  
BRÛLER PLUS RAPIDEMENT VOS GRAISSES



Avec les compliments de : Dave Ruel et Karine Losier



# 7 Rapides & Faciles

Astuces de cuisine

Pour oublier votre régime ennuyeux et brûler des graisses  
plus vites



## *Livres de Cuisine Métabolique & Système de perte de graisse*



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



## 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 vous pouvez optimiser les résultats de votre perte de graisse, en faisant un meilleur usage de votre cuisine et de vos aliments, en libérant simplement le "pouvoir métabolique caché" des aliments qui sommeillent dans vos placards de cuisine ou votre réfrigérateur !

Alors assurez-vous de lire les informations contenues dans ce rapport jusqu'au bout ! Et préparez-vous à dire adieu à votre régime ennuyeux et voir votre corps brûler plus de graisses !

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.



**NOTICE**

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.

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

Cuisiner Minceur - Muscle Mind Media Inc. © 2013 et au-delà



## INTRO

### Un mot de 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 extraordinaire, probablement en dépit de tous vos efforts.

Maintenant, vous cherchez autre chose ; quelque chose de nouveau, quelque chose d'original, et quelque chose qui fonctionnera 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 la mission de perdre de la graisse corporelle, vos efforts alimentaires diminueront d'environ 80%. Vous pouvez vous entraîner pendant des heures, aussi fort que vous le souhaitez dans une salle de gym (ce qui en passant n'est pas recommandé, vous devriez le faire plus intelligemment, pas en force), mais malgré tous ces efforts, si vous n'avez pas composé votre régime et trouvé une solution alimentaire adéquate qui favorise la combustion des graisses dans le corps, vous ne verrez jamais les résultats que vous recherchez.

#### Pourquoi ?

Donnons de rapides exemples :

Selon les statistiques sur les calories, si vous deviez aller à la salle de gym et à l'entraînement pendant 45 minutes et faisiez les activités suivantes, voici combien de calories vous brûlez :

Levé de poids :	321 calories
Jogging :	458 calories
Vélo :	375 calories

<i>Elliptique :</i>	420 calories
<i>Circuit d'entraînement :</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 (en fonction de la taille et du type)
<i>Cookie de pépites de chocolat :</i>	100 à 250

Voyez-vous la rapidité avec laquelle ces calories s'accumulent ? C'est précisément pour cela que vous devez vous assurer que vous mangez correctement. En ce qui concerne la perte de poids, il s'agit en grande partie d'un processus consistant à maintenir le bon équilibre énergétique et, si vous consommez trop de nourriture « indésirable », il sera très difficile de le faire malgré des exercices difficiles. Vous pouvez prendre rapidement les calories que vous avez brûlées lors d'une séance d'entraînement donnée, sinon plus, en seulement deux à trois minutes de consommation d'aliments ayant une haute teneur en calories.

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

Maintenant, le gros problème avec beaucoup de gens est qu'ils vont démarrer un régime et voir de bons résultats au début, mais après quelques semaines, les choses prennent la mauvaise direction. Soit, ils maintiennent le régime, mais il ne produit tout simplement pas la même perte de poids qu'il ne le faisait avant parce que leur *métabolisme a planté* et que vous brulez des calories à un rythme d'escargot ou vous *arêtez le régime par ennui*.

Soyons honnête, la plupart des régimes sont E-N-N-U-Y-E-U-X. Ils vous font manger les mêmes 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 sur un régime alimentaire comme celui-ci avec une tranche de pizza ou de hamburger de votre fast-food préféré ? Vous êtes malade et fatigué des filets de poulet et du brocoli et tout homme sain a besoin de changements.

Nous avons tous envie de variété dans nos vies, et notre alimentation n'est pas différente. Forcez-vous à manger les mêmes repas encore et encore et vous allez faire face à des problèmes ; il n'y a vraiment aucun moyen de contourner cela. Ce n'est vraiment pas votre faute si vous avez échoué lors de tentatives de régime comme ceux-ci.

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

C'est vrai, la plupart des régimes ne tiennent pas compte de l'utilisation de la 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 pas de charge thermique métabolique
- Ne combattent pas les phénomènes d'adaptation métabolique

Donc, si vous voulez réussir avec votre programme de perte de graisse, vous avez besoin de trois choses.

**A**

*Vous avez besoin d'un régime qui est conçu correctement avec des aliments choisis pour constamment brûler cette graisse moche. Vous ne voulez pas d'un régime qui commence à toute vitesse pour finalement chuter après deux semaines et vous fasse souffrir d'un plateau*

**B**

*Vous avez besoin d'un régime qui offre suffisamment de variété et qui contient des aliments Thermo chargés métaboliquement qui ont bon goût dont vous ne vous lasserez jamais, qui ne vous donneront pas envie d'arrêter le régime et 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 qui vous condamnent à de graves problèmes de santé sur le long terme. A 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 en même temps.**

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

Lorsque vous obtenez toutes ces exigences alignées, la magie 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 adéquat, vous n'aurez pas à faire des heures et des heures d'exercice 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 fortifient le corps et vous aident 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 de perte de poids.

Avec les années nous avons travaillé avec un grand nombre de personnes.



## Nous avons aidé des milliers de personnes à « fixer » leurs ennuyeux, insipides et inefficaces régimes et maintenant nous allons vous aider vous aussi

Nous allons vous montrer que le régime peut être agréable à nouveau et avec la bonne combinaison d'aliments, vous augmenterez votre taux métabolique afin que la graisse fonde directement de votre corps. C'est, après tout, ce dont il s'agit dans *Cuisine Métabolique*. Maximisez votre métabolisme pour des résultats meilleurs et plus rapides.

Alors allons-y, et commençons par vous montrer sept rapides et faciles astuces de cuisine que vous pouvez utiliser pour banir l'ennui des régimes et brûler les graisses deux fois plus vite qu'habituellement vous ne le feriez.

### Astuce #1

#### *Cuisinez 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 que vous ne cuisinez qu'à partir de 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 en raison du fait que ces aliments ont 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 augmenter réellement en raison du fait qu'il existe une plus grande chance que votre corps commence à se tourner vers les protéines entrantes en tant que source de carburant.



En plus si vous ne prenez pas suffisamment de protéines pour couvrir les besoins de votre organisme pour toutes ses fonctions quotidiennes de maintenance, il peut commencer à renverser les protéines des muscles, amener ces acides aminés dans le sang.

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

*Les protéines aussi ont des propriétés bruleuses de graisse.  
Nous les appelons haute Charge thermo métabolique !*

En fait, c'est le macronutritriment qui va servir à augmenter le rythme métabolique pour que vous brûliez plus de calories dans les heures qui suivent leur consommation.

C'est parce que *le corps va consommer une grande quantité de calories pour casser cette protéine et donc augmenter votre consommation quotidienne de calorie*.

Enfin, la protéine est un facteur de satiété très important. Si vous ne voulez pas faire face à la faim pendant votre programme de régime de perte de graisse, la protéine est le type de nourriture que vous devez manger. Il n'y a aucun moyen de l'utiliser ; les protéines sont de tout premier ordre pour contrôler la faim.

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

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

Si vous êtes comme la plupart des gens, vous avez probablement entièrement évité le porc dans votre régime alimentaire et il n'y a vraiment aucune raison de le faire. Le porc est en fait une source incroyablement allégée et incroyablement 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 et 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 sera très bien utilisé par vos muscles.

Donc l'astuce numéro un est de consommer plus de protéines à partir des bonnes sources !

Faites-le et vous serez bien parti et vous commencerez à brûler des graisses plus rapidement instantanément.

Jetons un œil sur l'astuce numéro deux.



## Astuce #2

*Cuisinez 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 commencer à cuisiner avec les bonnes huiles.

Beaucoup de gens évitent entièrement les huiles parce qu'ils croient qu'elles sont trop riches en calories pour les inclure dans le cadre de leur plan, mais le point à retenir ici est que, bien que les huiles soient nettement plus élevées en calories que les aliments riches en glucides et riches en protéines (neuf calories par gramme par rapport à quatre, respectivement), si vous vous assurez de les utiliser correctement, elles vous aideront à augmenter vos progrès en perte de graisse et à améliorer votre alimentation.

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

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

Les graisses saines sont également excellentes pour vous aider en ce qui concerne votre sensation de faim, car elles n'influencent pas le taux de sucre dans le sang ou augmentent l'insuline dans le corps, par conséquent, en ajoutant de petites quantités à vos repas, vous pouvez empêcher la faim de venir plus tard.

Quelles huiles devez-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, donc vous pouvez facilement faire une recette avec elles sans souci.

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 pour l'énergie instantanée (alors que tous les autres graisses ne peuvent pas), et l'huile de noix de macadamia a des niveaux élevés d'acide oléique, ce qui est très important pour fournir l'avantage bénéfique pour la santé d'abaisser le niveau





de l'inflammation dans le corps et aider à promouvoir un taux de cholestérol sain, de sorte que votre corps peut fonctionner avec des capacités métaboliques optimales.

Donc, si je devais choisir seulement trois huiles à inclure régulièrement dans votre régime, celles-ci seraient définitivement sur la liste des meilleures à choisir à la fois pour leurs bénéfices pour la santé et leur puissance pour diminuer la graisse.

### Astuce #3

*Relevez vos plats !*

Une chose que beaucoup de gens ignorent totalement au sujet de leur alimentation est 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 et l'une des meilleures façons de s'assurer que vous ne ressentez pas l'ennui alimentaire dont nous avons parlé précédemment.

Alors, sur quelles épices devriez-vous vous concentrer ?

Voici quelques-unes des meilleures épices qui vous aideront à faire prendre son essor à votre grosse perte de graisse.

## Poivre Noir

Il semble assez simple, mais cette épice peut offrir jusqu'à 8% d'augmentation de votre taux métabolique et aidera également à réduire les symptômes de la constipation et les gaz de vos repas. Celui-ci est ultra facile à ajouter à n'importe quel repas, alors commencez à en tirer le meilleur parti.

## Curcuma

Une épice très souvent oubliée, celle-ci aidera à abaisser votre glycémie afin que vous ne souffriez pas de la sensation de faim et vous aidera à réduire la graisse corporelle. Cette épice peut effectivement aider à bloquer le gain de graisse, alors vous voudrez certainement en faire bon usage.





## Canelle

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 également promouvoir un système digestif sain, en veillant à ce que vous puissiez 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 au plat.

## 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 également à desserrer 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 donné à certains individus jusqu'à une augmentation de 25% de leur métabolisme, donc s'il y en a une que vous voulez certainement utiliser, c'est elle. 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 en raison de sa teneur en capsaïcine et vous fournira une bonne impulsion métabolique afin de brûler plus de calories toute la journée.

En ce qui concerne la perte de graisse, il est impossible de la battre.

Alors assurez-vous de ne pas négliger le pouvoir des épices. Beaucoup de gens se concentrent sur ce qu'ils peuvent faire pour supprimer des aliments de leur alimentation, mais au lieu de prendre cette direction, que diriez-vous de voir ce que vous pouvez ajouter afin d'obtenir 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 programme de régime alimentaire est qu'ils préparent des aliments qui n'incitent qu'à l'accumulation de graisse, plutôt que 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 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 pour perdre de la graisse » que vous puissiez en débarasser votre plan de régime.



### 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 la 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 ne supportent pas un métabolisme sain et vont en fait avoir des effets néfastes sur votre santé. Evitez les à tous prix et utilisez les huiles mentionnées précédemment.



## Assaisonnements « faibles en Calories »

Vous pensez qu'ajouter une sauce à la salade faible en calories est un mouvement intelligent pour une perte de graisse plus rapide. 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 sera 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 vont servir à augmenter le métabolisme alors commencez à vous débarasser de ces épices riches en sodium que vous utilisez actuellement.

Une telle dose de sodium va seulement préparer le terrain pour des problèmes de santé en cours de route, sans mentionner ajouter des kilos d'eau non voulus sous la forme de ballonnements de l'estomac

*Nous recommandons que vous commeniez vos propres mélanges d'épice 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 une catégorie entière d'aliments que vous devriez supprimer de votre régime et vous assurer que vous ne cuisinez pas 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 des gains de graisse.

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 épiceries 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 portion de sucre roux chaque jour les minéraux contenus dans le sucre roux par rapport au sucre blanc sont insignifiants. L'idée que le sucre roux est très différent du sucre blanc tient du mythe. Le sucre est un grand ennemi sur votre liste d'ingrédients à éliminer. Le sucre provoque des fluctuations, provoque des fringales et provoque une accumulation de graisse corporelle.

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

*Regarder bien votre alimentation et assurez-vous d'en débarasser le paysage, vous vous en sentirez cent fois mieux*





## Astuce #5

*COMMENCEZ à créer vos propres assaisonnements métaboliques*

L'un des plus grands problèmes que vous rencontrerez avec votre régime alimentaire en ce moment sont les sauces et les assaisonnements que vous ajoutez à votre nourriture. Même si vous prenez des mesures pour manger des salades plus souvent, si vous les prenez avec des assaisonnements à haute teneur en calories, vous ne faites guère de bien à votre santé.

Non seulement ceux-ci seront chargés en graisses saturées, mais ils sont également souvent remplis de produits chimiques et de sucre, ce qui constitue un double problème dans votre régime alimentaire.

Ils ne feront rien pour augmenter votre taux de perte de graisse ou stimuler votre métabolisme, c'est pourquoi vous devez proposer une alternative.

Mes recettes de mets métaboliques traitent ce problème instantanément. Lorsque vous choisissez les bons ingrédients à inclure dans ces assaisonnements, non seulement vous verrez des effets métaboliques améliorés, mais aussi vous obtiendrez une excellente nutrition.

Jetons un coup d'œil 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, ce qui vous permet de 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 sera beaucoup mieux capable d'extraire les nutriments des aliments que vous mangez et de les utiliser à bon escient, ce qui vous aidera à améliorer votre fonctionnement global.

Entre autres avantages que la moutarde vous fournirait on trouve une réduction du nombre de migraines et de maux de tête dont vous souffrez, une diminution de la gravité de l'asthme et elle peut aider à réduire le risque de développer une arthrite rhumatoïde.

### Vinaigre de cidre

Le vinaigre de cidre est notre prochain ingrédient que vous devriez inclure dans vos vinaigrettes. Le vinaigre de cidre de pomme sert à aider à perdre du 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, de sorte que c'est encore 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, ce qui fait du bien à votre état de santé général...



### Vinaigre de vin rouge et de vin blanc

Les vinaigres de vin blanc et rouge sont également un élément puissant pour aider à augmenter la vitesse de perte de poids. Ils aideront à améliorer la réponse du corps au glucose lorsqu'il est consommé et à aider 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 après avoir mangé votre repas et n'aurez pas l'envie de continuer à manger après avoir terminé. En plus de cela, le vinaigre ne contient absolument pas de calories et a souvent été utilisé pour traiter les troubles métaboliques car il sert à accélérer le métabolisme.

## Citrons

Enfin, il n'y a rien d'aussi simple que d'ajouter du jus de citron à votre vinaigrette, ce qui 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 afin que vos papilles le ressentent et soient pleinement stimulées en les mangeant et ne cherchent plus de nourriture supplémentaire après.



## ASSAISONEMENT CRÈMEUX D'HERBES DE DIJON

*Voici un assaisonnement de salade pour commencer.*

*Ingrédients :*

- > 4 c. à s. de yaourt Grec
- > ¼ de tasse de vinaigre blanc
- > ¼ de tasse d'eau
- > 2 c. à s. de persil frais émincé
- > 2 c. à s. de moutarde de Dijon
- > 1 c. à s. de jus de citron frais
- > 1 gousse d'ail émincée
- > 1 c. à c. 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 facile pour vous aider à avancer dans vos progrès en matière de combustion des graisses consiste à ajouter beaucoup d'herbes et d'épices fortes.

La plupart des magasins achètent des épices mélangées qui sont remplis de sodium et d'ingrédients ajoutés qui s'accumulent dans le corps et ne sont pas tellement bons pour améliorer la perte de graisse.

Au lieu de cela, si vous créez vos propres assaisonnements savoureux de toutes les herbes qui peuvent vous offrir des augmentations métaboliques, vous sentirez bien que vous faites quelque chose de positif pour votre santé tout en aidant à augmenter le taux de perte de graisse.

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

Voyons quelques-unes des meilleures herbes à considérer.

### Le persil

Cette grande herbe fonctionnera très bien dans une grande variété de plats et aidera à améliorer le processus de la digestion et de l'élimination, ce qui le rend idéal pour les besoins de perte de graisse. En plus de cela, le persil aidera à mieux réguler vos taux de sucre dans le sang, en arrêtant les envies de nourriture avant qu'ils ne commencent.



## 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 êtes quelqu'un qui constate que vous avez toujours faim pendant un régime amaigrissant, le basilic vous aidera à combattre ceci rapidement.

## L'origan

L'origan est une bonne herbe à ajouter à votre mélange d'épices pour aider à réduire les effets des ballonnements, ce qui fait que de nombreuses personnes arrêtent leurs régimes.

Si vous sentez souvent que vous vous éloignez de la tablette d'abdos 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 aura un effet très apaisant sur votre corps, ce qui contribuera 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 que ce cortisol peut favoriser l'accumulation de graisse dans l'estomac, en ajoutant du romarin à votre mélange d'herbes, vous aiderez indirectement à empêcher le gain de graisse.

De plus, il est génial et ajoutera une très bonne saveur à de nombreux plats que vous créez.

Et la très bonne chose à propos de chacune de ces épices, c'est qu'elles s'intégreront facilement dans les épices stimulantes métaboliques dont nous avons discuté dans l'astuce # 3. Associez-les ensemble et vous aurez l'environnement de combustion des graisses idéal.



## ASSAISONEMENT BRÛLEUR DE GRAISSE CLASSIQUE

*Voilà un exemple d'assaisonnement à utiliser.*

Excellent avec la plupart des viandes

*Ingrediénts :*

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



## Astuce #7

Préparez les recettes avec pleins de  
Légumes libres de Thermo charges métaboliques

Une des astuces les plus efficaces que vous puissiez utiliser pour démarrer vos progès est de vous assurer que vous faites bon usage des légumes « libres » de **thermo charges métaboliques**.

### Qu'est ce qu'un légume libre de thermo charge métabolique ?

Ce sont essentiellement des légumes qui feront que le corps se déplace vers un état de calories négatif simplement en les mangeant. Ou, une autre façon de le dire, c'est que manger ces légumes vous fera brûler plus de calories qu'ils ne vous en fournissent.

Ils pourraient être considérés comme une nourriture calorifique négative ! Manger et perdre du poids ? Si vous êtes comme la plupart des gens, vous aimez entendre ça.

Ces légumes soit contiennent si peu de calories en eux que le corps dépense plus de calories juste pour les décomposer car il digère la nourriture, ou ces légumes ont certaines propriétés qui stimuleront votre métabolisme afin que vous brûliez plus de calories au repos parce que votre corps dégage plus de chaleur après les avoir mangés.

Quoi qu'il en soit, vous voudrez les considérer, en ce qui concerne 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 du tout limité pour les ajouter à vos repas et à vos collations.

Vous trouverez ici ceux que vous devez 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 excellent 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 *chou frisé, laitue, et épinards* et ajoutez-les régulièrement à votre régime.





### Solanacées

Ces légumes sont également ultra-bas en calories et certains offrent réellement un effet métabolique ajouté. Ceux sur lesquels se concentrer sont les *aubergines*, les *poivrons*, ou les *tomates*.

### Racines

Enfin, le dernier de nos légumes "libres" de charge thermo métabolique sont des légumes-racines. Ceux-ci sont parfaits pour fournir une bonne excitation thermogénique du corps, vous permettant de brûler les graisses toute la journée. *Carottes*, *céleri* ou *oignons* sont d'excellents exemples de bonnes racines de légumes. Celles-ci vont également aider à éliminer les matières grasses de votre système, de sorte qu'elles sont particulièrement importantes pour un régime de perte de graisse.

Donc, regardez bien votre planning de repas actuel et assurez-vous que vous les mangez aussi souvent que possible.



## En Conclusion

Avant de vous laisser...

Voilà, vous les avez ! - Les meilleurs secrets de la réussite alimentaire. Il n'y a absolument aucune question à ce sujet, le régime alimentaire est très important si vous voulez voir des résultats de perte de graisse haut de gamme et avec l'aide de Cuisiner Minceur, vous obtiendrez les résultats que vous recherchez.

Vous apprenez précisément à guérir l'ennui avec les aliments, en vous assurant de respecter le plan d'alimentation et vous apprenez toutes les astuces spéciales de cuisson qui fonctionneront réellement pour augmenter la quantité totale de calories brûlée quotidiennement.

Si vous avez une grande quantité totale de calories brûlée, cela signifie que vous pouvez consommer plus de nourriture tout au long de la journée et encore perdre du poids, ce qui augmente vraiment le facteur de plaisir que vous obtenez de cette approche.

Évitez ainsi les régimes alimentaires qui vous affament, ennuyeux et sans nutriments. Ce sont des oiseaux de mauvais augure pendant vos progrès de perte de graisse.

Suivez le programme et créez le changement que vous recherchez. Le changement que Cuisiner Minceur fournira.

Je vous le promets, ce sera le dernier régime que vous suivrez car ce n'est pas un « régime », c'est une approche intelligente et saine pour manger beaucoup de nourriture savoureuse tout en supprimant cette moche graisse corporelle.



## À PORPOS 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 l'un des cuisiniers de fitness les plus respecté en Amérique du Nord et croit sincèrement que manger sain pour vous aider à atteindre vos objectifs de forme physique N'A PAS à être plat et ennuyeux...

Il a vu les amateurs de fitness prendre le chemin habituel du poulet à la vapeur, des patates cuites et du brocoli à chaque repas et a eu l'opportunité de leur apprendre qu'il y avait une « meilleure façon ». Avec l'approche de Dave, vous ne suivez jamais un régime - vous mangez juste sainement parce que vous aimez ça.

Dave a une grande expérience dans l'aide aux autres à atteindre leurs objectifs, être la perte de graisse ou la fabrication de muscle et est toujours à la recherche de nouvelles et innovantes techniques à utiliser en la cuisine.

Karine coauteur du livre est aussi connue comme la « *Reine de la cuisine minceur* » et a une forte passion pour les aliments, le fitness et les aventures culinaires. Elle est très excitée par la confrontation aux techniques communément utilisées que, la plupart des chefs utilisent tandis qu'elle recherche des solutions alternatives plus saines.

Dit simplement, elle est un véritable renégat de cuisine de charme.

« Nous avons aidé efficacement de milliers de personnes à régler leur régimes fade et inefficace et maintenant nous allons vous aider »



## À PORPOS DES AUTEURS

Dave Ruel et Karine Losier

La combinaison des deux est simplement imbattable et est capable de trouver des plats créatifs qui fonctionnent bien pour les deux ; les hommes qui cherchent à obtenir des formes géniales, tout comme les femmes qui recherchent ce physique mince et harmonieux.

Karine n'est pas juste une pétillante chef. Elle possède un master en psychologie, donc elle est pleinement consciente du combat psychologique auquel les gens sont confrontés en fonction de leurs habitudes culinaires et de régimes, c'est pourquoi elle connaît l'importance d'une bonne alimentation qui a un excellent goût et sert à motiver les gens à se tenir à leur régime en les confrontant à leurs croyances psychologiques.

En bref, le duo Dave et Karine est simplement inarrêtable en cuisine et ils sont entrain de conquérir le monde comme une tempête, en prouvant que manger sain peut être très nutritif, agréable, et une expérience amusante. Avoir une apparence géniale est plus facile quand vous vous tournez vers eux pour de l'aide pour votre perte de graisse.

