

# Les fruits et légumes, alliés de votre silhouette

Publié le 18/06/2018

|  
5 minutes de lecture

|  
Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

Detox au jus de concombre

## L'ananas

Ce fruit tropical contient **des fibres, des vitamines, des minéraux et une enzyme digestive** connue sous le nom de **bromélaïne**. Présente dans la tige du fruit, elle favorise la dégradation des protéines. **Malgré son goût bien sucré, l'ananas n'est pas très calorique** : 54 kcal pour 100 g. Il donne une note exotique et rafraîchissante à vos salades ou vos desserts et s'accorde également à des plats salés.

## L'aubergine

Légume du soleil, l'aubergine contient **beaucoup d'eau et de fibres** (2,7 g pour 100 g), ce qui permet un **effet rassasiant**. De plus, ces fibres solubles **contribuent à un bon transit**.

L'aubergine est **peu calorique** (21,3 kcal pour 100 g) mais attention au mode de cuisson. Sa texture absorbe facilement les matières grasses. **Privilégiez plutôt des cuissons à la vapeur, à l'étouffée ou grillées au four**.

Enfin, sa forte teneur en saponines peut en faire un légume au goût amer s'il n'est pas assez cuit. Veillez à lui accorder le temps nécessaire, l'assimilation des fibres ne s'en fera que mieux pour vous en apporter les bienfaits.

## Le pamplemousse

Les agrumes sont une source importante de vitamines dont la **vitamine C** qui contribue à réduire la fatigue et permet de rester en pleine forme. Le **pamplemousse** est, lui aussi, peu calorique et riche en fibres alimentaires (de 1 à 1,6 g de fibres pour 100 g) qui ont le double bénéfice de contribuer à un bon transit intestinal et de favoriser la satiété.

Le pamplemousse se rajoute facilement à vos salades ou s'utilise en accompagnement de viandes, en dessert ou encore en encas. En panne de vinaigrette ? Le jus de pamplemousse peut également servir d'assaisonnement pour votre salade verte.

Pour bien choisir son pamplemousse, veillez à ce que la peau soit bien lisse et rosée, le fruit devrait alors être plus parfumé et juteux.

## Le concombre

**Composé à 95% d'eau**, ce légume estival est très apprécié durant les périodes de fortes chaleurs. C'est également un excellent choix pour les personnes qui surveillent leur ligne car il possède une **très faible valeur calorique**, soit 13,2 kcal pour 100 g.

Le saviez-vous ? Traditionnellement consommé cru, il existe pourtant quelques recettes à base de concombre cuit (poêlées, gratins, potages...) en le cuisinant un peu comme la courgette. Soyez cependant vigilants à la valeur nutritionnelle des autres ingrédients de la recette, notamment des matières grasses proposées pour la cuisson.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

**"Ces articles pourraient vous intéresser**