

# Top 20 des aliments minceur pour affiner la silhouette

Publié le 06/04/2021

|  
3 minutes de lecture

|  
Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

Faites-vous partie des 6 Français sur 10\* qui se soucient de leur poids ? Si oui, découvrez quels sont les 20 aliments minceur à privilégier pour affiner naturellement votre silhouette.

Certains aliments sont de précieux alliés pour optimiser la perte de poids. Sans les consommer de manière excessive, en vous autorisant donc aussi à vous faire plaisir, vous pouvez les inclure à vos menus du quotidien. Pour des apports réguliers, certains actifs peuvent également être consommés sous forme de **compléments alimentaires**. En fonction de leurs vertus, ils aideront votre organisme à **capter, drainer, brûler les graisses** ou à favoriser une sensation de satiété rapide. Pour affiner durablement votre silhouette, pensez également à pratiquer une activité physique régulière.

## Quels sont les aliments capteurs de graisses ?

Certaines plantes et aliments sont des **capteurs de graisses naturels captent les matières grasses**. En effet, ces dernières libèrent au niveau des intestins des molécules dites « lipophiles » qui ont le pouvoir de se fixer aux graisses présentes dans le bol alimentaire et d'ainsi empêcher leur digestion et leur stockage dans l'organisme. Les graisses non digérées sont alors directement éliminées dans les selles.

### Top 5 des aliments capteurs de graisse naturels

- Le **brocoli** : grâce à sa forte teneur en fibres solubles, ce légume vert freine l'assimilation des glucides, limite l'élévation de la glycémie et empêche le stockage des graisses dans les adipocytes (les cellules graisseuses).
- Les **haricots verts** : ils agissent de la même manière que les brocolis. Riches en eau, ils sont également diurétiques et possèdent un fort pouvoir rassasiant.
- Le **chou** sous toutes ses formes : s'il aide à capter les graisses, il ne doit pas être consommé en excès pour autant. Mieux vaut éviter le régime « soupe aux choux » qui entraîne de la frustration et un effet yoyo quasi inévitable.
- Le **son d'avoine** : c'est un aliment minceur reconnu car il est lui aussi riche en fibres solubles, bénéfique pour limiter l'absorption des graisses par l'organisme.
- L'**aubergine** : ce légume d'été est un excellent capteur de graisses. Peu calorique, riche en fibres et en pectine, il aide l'organisme à éliminer les graisses et les toxines.

Côté plante, le **nopal** est un petit cactus bien connu pour sa capacité à absorber les graisses et les sucres alimentaires. Il se lie aux matières grasses présentes dans l'estomac afin de les éliminer naturellement, empêchant ainsi leur absorption intestinale. Le [complément alimentaire NEOMINCIL AU NEOPUNTIA](#) du Laboratoire Lescuyer intègre du NeOpuntia, un ingrédient breveté de haute qualité obtenu à partir de feuilles déshydratées de nopal. Une étude a montré que, sur une durée de 4 heures, le NeOpuntia est capable d'éliminer 28,3 % des acides gras !

## Quels sont les aliments brûleurs de graisses ?

Les aliments **brûleurs de graisses contiennent des molécules qui boostent naturellement la lipolyse**, c'est-à-dire la dégradation des graisses. Ces molécules augmentent la dépense énergétique dans le muscle : l'adipocyte va ainsi libérer les acides gras libres dans la circulation sanguine, qui vont être utilisés comme source d'énergie au profit de la masse maigre (muscles) et au détriment de la masse grasse. Il est particulièrement conseillé de consommer des aliments brûleurs de graisses en complément d'une activité physique pour optimiser son efficacité.

### Top 5 des aliments brûleurs de graisses naturels

- La **cannelle** : excellente alternative au sucre, cette épice est aussi un brûle-graisse efficace. Le cinnamaldéhyde qu'elle contient et qui lui donne ce goût si particulier, stimule la thermogénèse, le processus qui permet de déstocker les graisses.

- La **courgette** : pauvre en calories mais riche en vitamines et minéraux, la courgette est l'aliment brûle-graisse par excellence.
- L'**ananas** : la tige de l'ananas est très riche en bromélaïne, une enzyme intéressante pour la perte de poids car elle digère les graisses.
- Le **pamplemousse** : cet agrume améliore et accélère le processus de combustion des graisses. En général, les agrumes sont des alliés pour perdre de la masse grasse. C'est pourquoi vous les retrouvez dans la composition de [Lipocible MGA](#) du Laboratoire Lescuyer, une solution qui favorise naturellement la [perte de masse grasse abdominale](#).
- La **caféine** : cette substance que l'on retrouve dans le café, mais aussi dans le thé et le cacao, aide à brûler les graisses, en plus d'avoir des pouvoirs diurétiques très intéressants.

Neomincil au Neopuntia

86% of 100

[Voir les 254 avis clients](#)

Une formule unique contenant du nopal (NeOpuntia), un actif 4 en 1. Capte les graisses, favorise la satiété.

Ajouter à mon panier

## Quels sont les aliments draineurs ?

Les plantes et aliments **draineurs aident à éliminer les toxines par leur action diurétique**. Leur emploi est plutôt recommandé en cas de [rétention d'eau](#) : cellulite, jambes et chevilles gonflées ou jambes lourdes notamment. Il peut être intéressant de les associer à des brûleurs de graisses pour une action complémentaire. Il est également conseillé de boire beaucoup d'eau, au moins 1,5 litre par jour, pour optimiser leur action.

### Top 5 des aliments draineurs

- Les **fruits rouges** : framboises, fraises, cassis, mûres... ces petits fruits sont de véritables délices, en plus d'être riches en [antioxydants](#) qui favorisent la circulation sanguine et drainent l'organisme.
- Le **céleri-rave** : ce légume légèrement amer est bien connu pour ses pouvoirs diurétique et laxatif... ce qui fait de lui un allié de choix pour combattre la peau d'orange.
- Le **thé vert** : riche en antioxydants et en catéchine, le thé vert draine l'organisme en douceur.
- L'**asperge** : ce légume de printemps est un diurétique naturel très intéressant. Il stimule le fonctionnement des reins et les aide ainsi à chasser les toxines.
- Le **concombre** : rafraîchissant et hydratant, ce légume d'été est gorgé d'eau, ce qui lui confère de fabuleux pouvoirs drainants naturels. Il contient également une belle quantité de silicium, de soufre, d'acide ascorbique et de caféine qui décuple ses bienfaits.

Autre draineur naturel : la **piloselle**. Cette petite plante herbacée booste les fonctions d'élimination de l'organisme grâce à ses flavonoïdes, des antioxydants à l'origine de ses vertus drainantes. D'autres plantes sont particulièrement efficaces pour drainer et éliminer les toxines naturellement : l'orthosiphon, la queue de cerise, la reine-des-prés ou encore le frêne. Vous pouvez retrouver ces extraits dans le [complément alimentaire NEOMINCIL DRAINEUR](#) du Laboratoire Lescuyer.

Femme pèse personne

## Quels sont les aliments modérateurs d'appétit ?

Les aliments dit **modérateurs d'appétit, autrement appelés « coupe-faim », diminuent naturellement la sensation de faim**. Ils peuvent se consommer juste avant les repas pour réduire l'appétit et par conséquent le volume du repas. Ils peuvent également se prendre au moment des envies de grignotage pour éviter de se laisser tenter par des aliments trop caloriques.

### Top 5 des aliments coupe-faim

- La **pomme** : c'est un fruit particulièrement rassasiant grâce à sa forte teneur en pectine. Sous l'effet de l'eau, cette substance a la capacité de former un gel dans le tube digestif entraînant un sentiment de satiété immédiat.
- Le **citron** : cet agrume contient également de la pectine. Il permet de calmer la sensation de faim et donc de limiter les apports caloriques pendant les repas. Rien de tel qu'un peu de jus de citron dans de l'eau tiède pour calmer les envies de grignotage.
- Le **konjac** : très faible en calories, cette plante gonfle dans l'estomac grâce à sa richesse en glucomannanes, des fibres solubles qui se transforment en gel au contact de l'eau.
- Les **amandes** : ces petits fruits secs aident à dissiper la sensation de faim. Attention cependant, ils restent caloriques.
- Le **guarana** : grâce à la théobromine et à la théophylline qu'il contient, le guarana réduit l'appétit. Pour l'anecdote, les Amérindiens le consomment depuis la nuit des temps pour mieux endurer la faim en période

de disette.

\*Etude Ipsos "Les français, leur poids et leurs expériences des régimes", avril 2015.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom <input type="text"/>
Votre nom <input type="text"/>
Envoyer à <input type="text"/>
Message <input type="text"/>

Envoyer un email

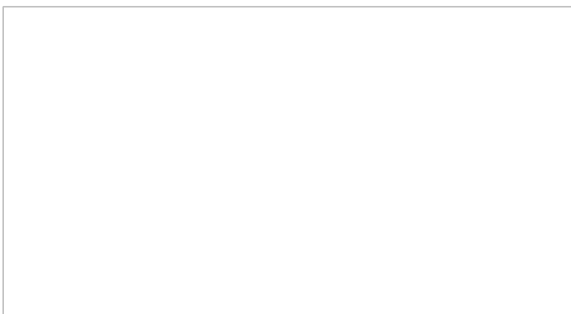
Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION

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

## Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Gestion du poids - Minceur ,

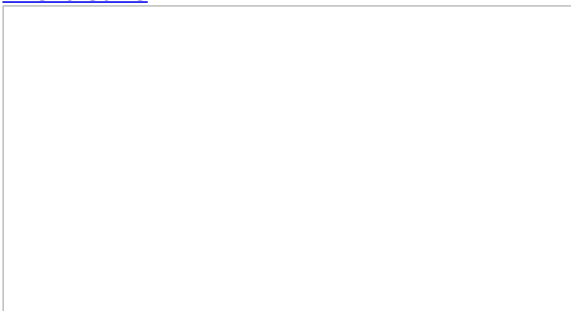
### **Minceur : le drainage, essentiel pour éliminer les toxines**

16/07/2020

3 minutes de lecture

Il est essentiel de drainer lors d'un régime afin de mieux éliminer les toxines.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Gestion du poids - Minceur ,

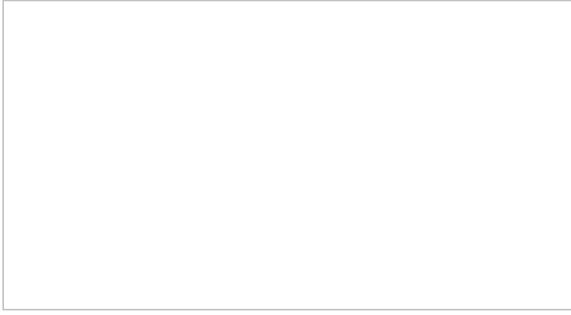
### **Minceur : comment brûler les graisses pour garder la ligne ?**

07/08/2019

5 minutes de lecture

Drainage, alimentation adaptée et massage, tout savoir pour garder la ligne.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Gestion du poids - Minceur ,

## **Lipocible MGA, un nouveau complément alimentaire pour perdre du poids et cibler la masse grasse abdominale**

22/03/2019

3 minutes de lecture

Perdre du poids en ciblant la masse grasse abdominale.

[Lire la suite](#)