

3 Recettes savoureuses pour affiner votre silhouette

Les principes clés pour un ventre plat

- Privilégiez les aliments riches en fibres pour favoriser la digestion.
- Intégrez des protéines maigres à chaque repas pour maintenir la masse musculaire.
- Limitez les sucres raffinés et les produits transformés qui favorisent les ballonnements.
- Hydratez-vous régulièrement avec de l'eau ou des infusions au gingembre.

Bowl de Quinoa aux Avocats et Graines de Courge

- Ingrédients : 60g de quinoa cuit, 1/2 avocat, une poignée d'épinards frais, 1 c.à.s de graines de courge, jus de citron, 1 c.à.c d'huile d'olive.
- Préparation : Mélangez le quinoa tiède avec les épinards frais dans un bol.
- Ajoutez l'avocat coupé en dés et arrosez avec le jus de citron et l'huile d'olive.
- Parsemez de graines de courge pour le croquant et servez immédiatement.

Pavé de Saumon au Citron et Brocolis Vapeur

- Ingrédients : 1 pavé de saumon frais, 200g de têtes de brocolis, zestes de citron bio, 1 c.à.c d'huile d'olive, herbes de Provence.
- Préparation : Faites cuire le saumon et les brocolis à la vapeur pendant 8 à 10 minutes.
- Disposez dans une assiette, arrosez d'un filet d'huile d'olive et saupoudrez de zestes de citron et d'herbes.
- Ce plat riche en oméga-3 et fibres est idéal pour un dîner léger.

Smoothie Vert Détox au Gingembre

- Ingrédients : 1 poignée d'épinards, 1/2 concombre, 1 pomme verte, 1 cm de gingembre frais râpé, 200ml d'eau de coco ou d'eau filtrée.
- Préparation : Lavez tous les ingrédients et coupez la pomme et le concombre en morceaux.
- Placez le tout dans un mixeur avec le gingembre et l'eau.
- Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et consommez frais pour un effet ventre plat immédiat.