

LES 8 ATOUTS MINCEUR DE LA POMME

Les atouts minceurs de la pomme :

. Elle préserve nos muscles : grâce à son acide ursolique (contenu dans la peau), un composé qui stimule les hormones du muscle pour maintenir notre masse musculaire. Mais la pomme ne remplace pas le sport !

. Elle est détox : sa haute teneur en fibres insolubles (bonnes pour le transit) permet de « nettoyer le système digestif ». Attention, dans le jus, pas de fibres !

. Elle a un effet anti-cholestérol : par sa richesse en fibres solubles, il y a une diminution d'absorption du cholestérol et des lipides dans les intestins. Croquez-la avec la peau pour en bénéficier pleinement !

. Elle est mini-calories : elle fait partie des fruits les plus légers. En effet, elle n'apporte que 50 Kcal pour 100 g, soit 90 Kcal pour une pomme. L'en-cas parfait !

. Elle est désaltérante : car elle contient 85 % d'eau, elle participe à notre apport hydrique, mais n'oubliez pas de boire !

. Elle est coupe-faim : attaquer le repas avec une pomme réduit l'appétit. Il est alors facile de manger moins à table car elle favorise la satiété. Bon à savoir : les pectines de la pomme sont des fibres qui forment une sorte de gel coupe-faim dans l'estomac. Aussi la pomme demande un effort de mastication qui renforce la satiété.

. Elle contient des antioxydants : présents dans sa peau, elle en est riche (surtout en polyphénols). Ces molécules nous aident à lutter contre le stress oxydatif qui agresse notre

organisme. Si on la croque avec la peau, alors il faut la choisir bio.

. Elle possède un IG bas : c'est-à-dire qu'elle n'entraîne pas de pic de glycémie (taux de sucre sanguin). Encore une garantie anti-fringale !