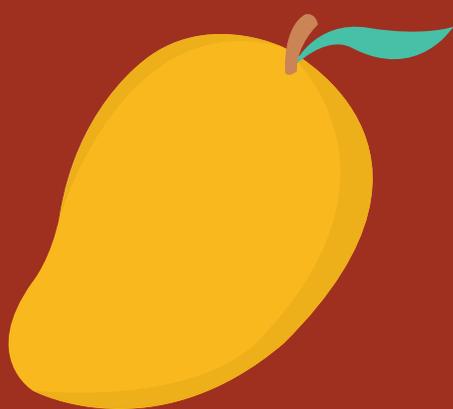
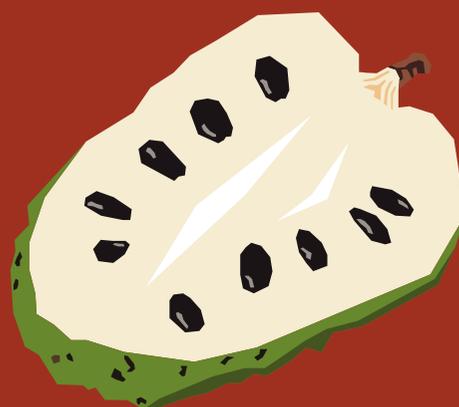
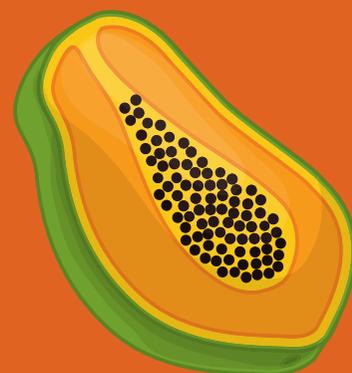
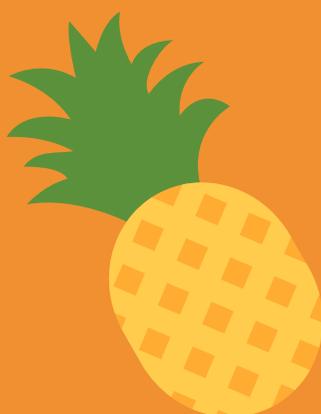
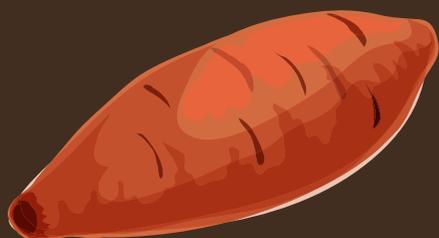


15 ALIMENTS AFRICAINS POUR PERDRE DU POIDS



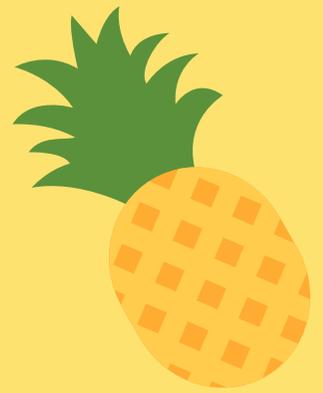
15 ALIMENTS TROPICAUX



15 ALIMENTS

1-ANANAS

L'ananas contient une enzyme, la **broméline**, qui aide à digérer les protéines. Elle sépare les molécules de la viande et de l'amidon des féculents comme le manioc quand tu les manges ensemble car cela peut donner des troubles digestifs. **La cellulose**, fibre de l'ananas permet de réguler ton transit.



2-BANANE

Elle est riche en fibres en acide folique, en vitamines du groupe B indispensables pour absorber le sucre, en potassium, en magnésium un minéral indispensable pour perdre du poids. Si tu la prends à peine mûre elle sera riche en amidon qui va te caler.



3-MANGOUSTAN

Le mangoustan est riche en vitamines B importantes pour l'absorption du sucre et en vitamine C. Il est riche en Magnésium important pour la perte de poids et en potassium. Il est riche en **acide hydroxy-citrique** (ou acide de fruit) il empêche la transformation des sucres en graisses. C'est aussi un excellent coupe-faim. Par contre c'est **un fruit cher**.



4-MANGUE

Elle est riche en fibres, en potassium, vitamines A, B, C.



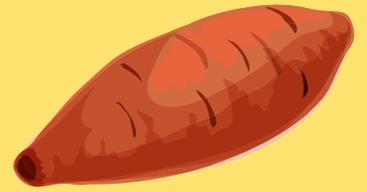
5-COROSSOL

Il est riche en calcium, en magnésium, phosphore, potassium, sodium, cuivre. Il contient des vitamines A, C, B2, B3, B5, B6.



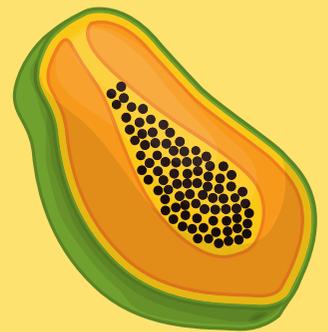
6-PATATE DOUCE

La patate douce compte + de 400 variétés. La variété orange est riche en bêta carotène. Elle est riche en fibres, en potassium, en zinc, en vitamine A,C,E. Elle permet de te rassasier rapidement, ce qui est important pour ta perte de poids. À cuire à la **vapeur**.



7-PAPAYE

Elle est riche en calcium, potassium, en vitamine A, B,C



8-PLANTAIN

Sa richesse en amidon quand elle est jaune sans tâches (ou verte) permet d'être rassasiée rapidement. Elle est riche en vitamine A, B, C. C'est un bon légume coupe faim. Il serait mieux de le cuire à la **vapeur**.



9-TARO

- Il s'agit d'un tubercule.
- Elle est très riche en potassium (484mg par 100g)
- Riche en magnésium (30mg par 100g),

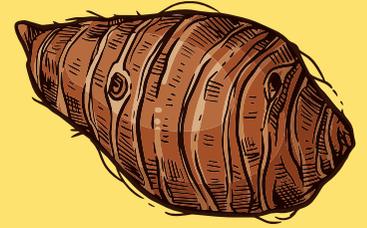
Riche en fibres (5,1g/100g) et en phosphore.

10-MANIOC

Il contient du phosphore, du calcium et de la vitamine C.

Il est riche en fibres, à savoir 1,8g par 100g de manioc. Sa richesse en fibres et en amidon en fait un excellent coupe faim. À cuire à la **vapeur**.

+ les aliments sont riches en micronutriments, c'est à dire vitamines, sel minéraux, oligoéléments + ton corps va se débarasser du superflu !



11-FONIO

C'est une céréale riche en zinc en cuivre en magnésium important pour la perte de poids. Elle est riche en fibres (8g/100g). Sa richesse en protéines notamment **méthionine** et **cystine** aide à avoir un bon métabolisme. Il devrait être cuit à la **vapeur**.



12-MIL

• Il contient du phosphore, du magnésium important pour la perte de poids. Il est riche en fibres. À cuire à la **vapeur**.

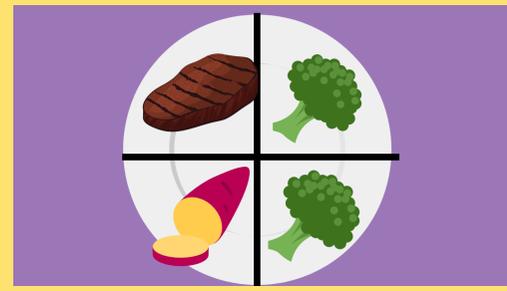


13-IGNAME

Il est riche en potassium, magnésium et phosphore. Il contient de la vitamine C et est riche en fibre (3,9g/100g). Il serait mieux de le cuire à la **vapeur**.



Ces légumes-féculents (banane plantain, patate douce, manioc, fonio, mil, igame) devraient être cuits à la vapeur, et ne pas dépasser **UN QUART** de votre assiette. Cette même assiette devraient contenir **UNE MOITIÉ** de légumes, **UN QUART** de protéines et **1 à 2 cuillères** à soupe de graisses.



14-FRUIT DU BAOBAB

- Riche en vitamine C (280mg pour 100g !)
- Riche en calcium (288mg de calcium pour 100g)
- Il est 6 fois plus riche en potassium que la banane (2310mg par 100g)
- Riche en vitamine A, B1, B2
- **SUPER** riche de fibres (44g par 100g)



15-MORINGA

- Riche en vitamines du **groupe B** qui aident le corps à convertir les aliments en énergie sans stocker les graisses.
- riche en vitamines A, C et E ce sont les vitamines les plus antioxydantes.
- **Il contient certains sucres qui accélèrent le métabolisme et donc la perte de poids (glucosinolate converti en isothiocyanate)**
- Il contient 2 fois plus de calcium que le lait.
- Il est riche en potassium.
- Il est riche en fer. (27mg/100g)

Ces 2 super aliments tropicaux sont riches en potassium, ce qui est super bon pour l'équilibre de ton coeur et de tes vaisseaux.

Attention **si tu souffres de maladies rénales**, consulte ton médecin avant de les consommer.



LE PRINCIPE

- Le principe ce sont des aliments cataboliques (souvent appelés aliments brûle graisse ou aliments à calorie négative).
- **Les scientifiques appellent cela l'effet thermogénique des aliments.**
- C'est en fait l'énergie utilisée par le corps pour la digestion et l'absorption des aliments.
- Il varie selon la portion, la fréquence des repas et la composition de ton assiette en protéines, lipides et sucres.
- Cet effet n'est pas facile à mesurer mais tu peux faire tes essais sans abuser des uns ou des autres.
- **Tu verras qu'en équilibrant ton assiette, en gérant ton stress et en pratiquant la marche chaque jour tu auras des résultats.**
- N'oublie pas les fruits il faut les manger toujours en **début de repas.** (Tu peux prendre par exemple quelques tranches d'ananas avant un repas riches)





Les informations de ce contenu sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés.

Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur ce contenu.

Il est dûment recommandé au lecteur de consulter des professionnels de santé dûment homologués pour toute question relative à leur santé.

AmakaNutrition n'est pas un éditeur de soins médicaux homologués.

AmakaNutrition ne pratique à aucun titre la médecine; et s'interdit formellement de rentrer dans une relation de praticien de santé vis-à-vis de malade avec ses lecteurs.

Aucune des informations ou des produits mentionnés sur ce contenu ne sont destinés à diagnostiquer, traiter, atténuer ou guérir une maladie.

Amakanutrition copyright@2021

La reproduction de ce document n'est pas autorisée.