

Les fruits et légumes, alliés de votre silhouette

Publié le 18/06/2018

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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



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



1.

Catégorie Équilibre alimentaire ,

5 fruits et légumes par jour : un objectif atteignable ?

16/05/2019

5 minutes de lecture

Le Programme National Nutrition Santé, aussi connu par le slogan « manger bouger », recommande une consommation de 5 fruits et légumes par jour. Un objectif qui n'est pas toujours facile à atteindre. Pour quelles raisons ?

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Antioxydants ,

Des fruits colorés, bons pour la santé

17/05/2019

5 minutes de lecture

C'est la saison des fruits et il serait dommage de se priver de leurs richesses ! En effet, les fruits sont savoureux, faciles à digérer, sources d'énergie et, pour la plupart, riches en antioxydants !

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Antioxydants ,

Les superfruits, un concentré d'antioxydants

05/09/2020

3 minutes de lecture

Açaï, goji, argousier, aronia, grenade se positionnent en haut du classement des superfruits. D'un point de vue nutritionnel, ils se démarquent par leur teneur élevée en antioxydants. Découvrez-les !

[Lire la suite](#)