

Le secret minceur des femmes japonaises ?

Source : <http://www.topsante.com/nutrition-et-recettes/la-sante-par-les-aliments/les-bons-aliments/mincir-avec-l-agar-agar-16066>



Connue depuis la nuit des temps par les Japonaises, cette algue rouge est très appréciée, non seulement pour ses qualités gélifiantes, mais pour ses bienfaits minceur.

Très en vogue chez les végétariens en remplacement de la gélatine d'origine animale, l'agar-agar l'est devenu aussi chez toutes celles soucieuses de leur poids et de forme, grâce à ses propriétés minceur. En effet, le régime agar-agar est le régime favori des Japonaises pour retrouver la ligne, sans se priver et sans même s'en apercevoir.

80% de fibres

L'agar-agar, permet non seulement de réduire "naturellement" les calories, mais cette [algue](#) favorise aussi la digestion. Son apport calorique quasi-nul, sa richesse en minéraux (calcium, phosphore et fer) en font un excellent atout minceur. Composée à 80% de fibres, l'agar-agar, une fois consommée, gonfle dans l'estomac. L'algue triple de volume et tempère l'appétit. De plus, ses fibres et sa propriété gélifiante accrochent une partie des graisses et des sucres du repas, augmentant ainsi son action éliminatrice et détoxifiante. En prenant la place d'autres aliments dans l'estomac, en accélérant la satiété et en faisant baisser le nombre de calories ingérées, l'agar-agar a gagné sa réputation d'arme anti-kilos chez les Japonaises depuis fort longtemps.

Comment mincir avec l'agar-agar ?

Incolore, inodore et insipide, l'agar-agar s'intègre dans toutes les préparations.

- Ajoutez 1g d'agar-agar à une tasse de thé ou de café, un bouillon ou une soupe, ou encore un jus de citron, laissez bouillir une minute et buvez rapidement, 15 minutes avant le repas. Il est conseillé de boire chaud, avant que l'agar-agar ne fige (à partir de 40°).
- Intégrez-le dans les plats chauds, une minute avant la fin de la cuisson, et bénéficiez ainsi de son effet "satiété".
- En donnant de la consistance aux plats cuisinés sans altérer aucunement leur goût, l'agar-agar permet la préparation de savoureuses mousses de fruits ou de légumes, de délicieux flans et confitures light. A vous de les intégrer à votre alimentation pour allier ainsi plaisir et créativité culinaire .

Attention : laxatif, à des doses trop élevées, il est recommandé de ne pas dépasser 3 g par jour (1g étant une bonne moyenne).