

5 LEGUMES À CALORIES NÉGATIVES POUR PERDRE DU POIDS

BON, ON NE VA PAS SE MENTIR, DES ALIMENTS AVEC ZÉRO CALORIE, ÇA N'EXISTE PAS. PAR CONTRE, POUR LEUR DIGESTION, CERTAINS ALIMENTS VOUS AIDENT À BRÛLER PLUS DE CALORIES QU'ILS N'EN CONTIENNENT. À VOS CRAYONS !

PAR **COSMOPOLITAN**



LE CÉLERI



16 calories pour 100 g
Source de potassium,
de calcium et de fer.



LE CONCOMBRE



16 calories pour 100 g
excellente source de
vitamine C.



LES ASPERGES



20 calories pour 100 g
Source de vitamines
A, C et E.
Elle est également
bourrée d'acide
folique (ou vitamine
B9).



CHOUX FLEURS



Bourré de vitamines
B et C et très riche en
antioxydants 25
calories pour 100 g.



ENDIVES



Source de
vitamine B9 & C 15
calories pour 100 g.

Plus d'infos sur

COSMOPOLITAN