



Top 20 des fruits à calories négatives

[Après les légumes](#), place aux fruits !

Nous vous aidons à dresser la liste de 20 fruits à déguster sans modération !

1) Le citron

Riche en vitamine C, en fibres solubles et en antioxydants, avec son goût acidulé il va stimuler vos papilles et ainsi faciliter votre digestion. Additionné à de l'eau, en filet sur votre poisson ou dans votre vinaigrette, il se pliera à toutes vos envies ! Pressez-vous de le déguster !

2) La clémentine ou la mandarine

Faibles en calories, riches en vitamine C, en minéraux, en antioxydants et en fibres douces, vous ne résisterez pas devant ces deux petites rouquines !

3) L'orange

Une orange suffit pratiquement à couvrir l'apport recommandé en vitamine C. Elle vous apportera aussi des minéraux, des fibres et assez peu de calories. Vous auriez tort de vous en priver !

4) L'ananas

Riche en vitamine C, en antioxydants et en minéraux, tout en étant pauvre en calories, il a tout pour plaire. Sa teneur en broméline en fait un allié anti-inflammatoire intéressant ainsi qu'un atout pour le système circulatoire et cardio-vasculaire. Toutes les excuses sont bonnes pour ajouter une touche d'exotisme à vos menus !

5) Le kiwi

Champion de la vitamine C, un fruit ne vous apportera que 40 calories. Bref, le kiwi on dit oui !

6) La pomme

Excellent coupe faim, grâce à sa haute teneur en eau, en fibres, en vitamines et en minéraux, vous pourrez croquer à volonté !

7) La mangue

Bon apport de minéraux et de fibres, elle peut aussi se vanter pour son excellente concentration en vitamine C et en carotène ! Bref, elle ne manque pas d'atouts !

8) La rhubarbe

Peu calorique, elle est riche en fibres, en vitamines et en calcium. Craquez pour son goût acidulé qui va réveiller vos papilles !

9) Le pamplemousse

Riche en fibres, en vitamines et pauvre en calories, il vous aidera à faire le plein d'antioxydants. Ne vous privez donc pas de vous offrir un zeste d'énergie.

10) La pastèque

Star de l'été, elle est très riche en eau et très peu calorique. Avec son excellent apport en vitamines, elle a tout pour plaire !

11) Le melon

Il regorge de vitamines, de minéraux... et d'eau ! Bref, on l'adore !

12) L'abricot

Très riche en carotène et à environ 20 kcal par abricot, on n'en a jamais trop !

12) La pêche

Juteuse, rafraichissante, riche en vitamines et en antioxydants, vous n'en ferez qu'une bouchée. Vous voulez un petit secret ? A 50 kcal par pêche, vous pouvez même en manger deux !

13) La fraise

Au menu : vitamines et antioxydants. Peu calorique, vous pouvez en manger sans compter ! 😊

14) La framboise

Antioxydants, fibres et minéraux, voici des atouts dont elle peut se vanter !

15) Le cassis

Faible en calories mais fort en vitamines, toutes les raisons sont bonnes pour le croquer à volonté.

16) La papaye

Inutile d'avoir une foufourche pour profiter de ses vitamines et de son faible apport en calories.

17) La myrtille

Fibres, vitamines, minéraux et antioxydants, la myrtille est un superfruit qui nous séduit !

18) La grenade

Une grenade de taille moyenne apporte des vitamines, des minéraux, des antioxydants et environ 100 kcal... mais bon courage pour la manger en entier !

19) Le raisin

Vitamines, minéraux et fibres sont au rendez-vous ! Avec 70 kcal pour 100 grammes, il n'y a pas de pépins à en consommer !

20) La prune

Riche en vitamines, minéraux et fibres, elle reste assez peu calorique. Vous pouvez donc craquer pour son petit goût sucré sans rougir !

Vous savez tout. Bonne dégustation !