

Sommaire

INTRODUCTION	9
L'index glycémique c'est quoi ?	10
La charge glycémique complète l'index glycémique	11
Comment composer vos assiettes.	14
La révolution des capteurs de glycémie en continu	19

AROMATES

Ail	22
Oignon.	24

BOISSONS

Boissons végétales.	26
Café	28
Eau	30
Thé	32

CONDIMENTS

Épices	34
Huile de colza	36
Huile d'olive	38
Vinaigre	40

FRUITS

Abricot	42
Ananas	44
Banane	46
Cerise	48
Citron	50
Clémentine/mandarine.	52
Coing	54
Datte sèche	56

Figue	58
Fraise	60
Framboise	62
Groseille	64
Kaki.	66
Kiwi	68
Mangue	70
Melon	72
Mûre	74
Myrtille	76
Orange	78
Pastèque	80
Pêche	82
Poire mûre	84
Pomélo	86
Pomme	88
Prune	90
Raisin	92
Rhubarbe cuite	94

LAITAGES ET DÉRIVÉS DU SOJA

Dessert végétal soja	96
Fromages frais	98
Tofu	100
Yaourt nature	102

LÉGUMES

Artichaut	104
Asperge (blanche ou verte)	106
Aubergine	108
Avocat	110
Betterave	112

Brocoli	114
Carotte	116
Céleri (branche ou rave)	118
Champignon	120
Chou de bruxelles	122
Chou-fleur	124
Chou (rouge, blanc ou vert)	126
Cœur de palmier	128
Concombre	130
Courges	132
Courgette	134
Endive	136
Épinard	138
Fenouil	140
Haricot vert	142
Petit pois (surgelé)	144
Poireau	146
Poivron (rouge, jaune, vert)	148
Radis (rose, noir)	150
Salades	152
Tomate	154

LÉGUMINEUSES

Haricots secs (blancs, rouges)	156
Lentilles (vertes, blondes, corail)	158
Pois chiche	160

OLÉAGINEUX

Amande	162
Noisette	164
Noix de cajou	166
Noix	168

PRODUITS CÉRÉALIERS ET TUBERCULES

Blé en grains cuit	170
Châtaignes	172
Crakers aux graines	174
Flocons d'avoine	176
Maïs (en conserve)	178
Pain complet au levain	180
Panais	182
Patate douce (chair orange)	184
Pâtes complètes (cuites)	186
Quinoa (cuit)	188
Riz complet (cuit)	190

PRODUITS DE LA MER

Cabillaud	192
Crabe	194
Crevette	196
Huître	198
Maquereau	200
Moule	202
Sardine	204
Saumon	206
Thon	208

VIANDES ET ŒUFS

Dinde	210
Jambon blanc	212
Œuf	214
Poulet	216
Steak haché	218

GOURMANDISES

Chocolat noir 85 % cacao	220
--------------------------------	-----

Manger IG bas pour rester longtemps en bonne santé

En adoptant une alimentation composée d'aliments à IG bas, on perd les kilos superflus, on raffermi sa silhouette mais on prend soin aussi de sa santé :

- De nombreuses études scientifiques ont prouvé qu'une alimentation à IG bas protégeait du diabète.
- Il a aussi été prouvé que ce type d'alimentation réduit le risque d'infarctus, de certains cancers, de maladies oculaires et de perte auditive due à l'âge. Cerise sur le gâteau : un régime alimentaire tel que le régime IG bas permet de vivre plus longtemps. En effet, on sait que l'insuline contrôle directement le vieillissement des tissus. Une alimentation à IG bas, qui sollicite peu l'insuline, augmente donc vraisemblablement l'espérance de vie.

Comment composer vos assiettes ?

Voici les 10 commandements d'une alimentation à IG bas.

1 Des légumes à chaque repas, la moitié de l'assiette

Les légumes jouent un rôle central parce qu'ils ont un IG bas et diminuent la sensation de faim. Ils doivent représenter, en quantité, au moins la moitié de chaque repas. C'est facilement réalisable avec une entrée de crudités, des légumes cuits en accompagnement du plat ou encore une portion de salade verte avec le fromage. Attention : les pommes de terre ne sont considérées ni comme des légumes ni comme des féculents à IG bas.

2 Des fruits frais ou secs 2 à 3 fois par jour

La majorité des fruits ayant un IG bas à modéré, ils ont donc toute leur place, à condition qu'ils soient consommés entiers et

non sous forme de jus. Ils remplacent facilement la gourmandise sucrée de l'après-midi et sont parfaits pour terminer les repas sur une note naturellement sucrée.

3 Du pain et des céréales à IG bas ou modéré

Les pains complets multicéréales (blé + avoine, orge ou seigle), les riz complets ou basmati, les pâtes cuites *al dente*, le quinoa, le blé en grains... Ils ont non seulement un IG bas mais apportent aussi des vitamines et des minéraux indispensables au bon fonctionnement de votre organisme. Si vous consommez des céréales au petit déjeuner, les plus favorables sont les flocons d'avoine traditionnels ou les mueslis.

4 Des légumes secs 2 fois par semaine

Riches en vitamines, minéraux et protéines, ils ont un IG bas et permettent aussi de faire le plein de fibres, indispensables à l'équilibre du microbiote. Ils contribuent ainsi à la bonne santé du système digestif et au maintien du poids.

5 Des oléagineux (noisettes, amandes...) chaque jour

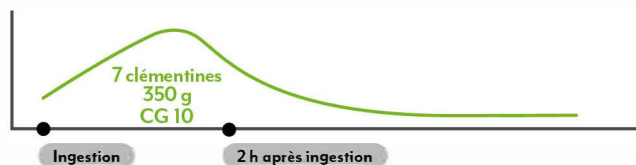
Certes les oléagineux sont caloriques, mais ce sont des calories pleines de bons nutriments ! Ils regorgent de protéines, de bonnes graisses, de vitamines, de minéraux et de fibres qui rassasient durablement et sont indispensables au bon fonctionnement du cerveau, du cœur et des artères. Ils agrémenteront à merveille vos plats ainsi que vos desserts et pourront être consommés en cas de petite faim.

6 Du poisson 2 à 3 fois par semaine

Le poisson n'a pas d'impact sur la glycémie puisqu'il ne contient pas de glucides. Certains poissons dits « gras », comme les sardines ou les maquereaux, apportent des oméga-3 qui réduisent

Ses effets sur la glycémie

- Elle a une teneur en glucides inférieure à celle des autres fruits et son IG est également plus bas, ce qui permet de la consommer facilement sans perturber la glycémie.
- Deux clémentines (100 g de chair) n'auront qu'une faible incidence sur la glycémie.



Ses bienfaits nutritionnels et santé

- L'acide citrique confère à ce petit agrume un goût acidulé, tandis que les caroténoïdes lui donnent sa couleur orangée.
- Elle est riche en vitamine C, qui aide à réduire la fatigue et à équilibrer le système nerveux.
- Elle contient aussi de l'acide férulique, un acide phénolique aux puissantes propriétés antioxydantes²¹.

Achat et conservation

→ La clémentine est issue du croisement entre une orange et une mandarine. Celles de Corse sont souvent commercialisées avec quelques feuilles attachées au pédoncule, tandis que les autres proviennent généralement d'Espagne ou du Maroc.

PAPILLOTES DE SAUMON et clémentines

Préparation : 10 min | Cuisson : 30 min

Pour 4 personnes

- 4 pavés de saumon • 4 clémentines • 4 brins d'aneth
- 4 c. à s. d'huile d'olive • 1 gousse d'ail • Le jus d'un demi-citron
- Poivre (5 baies)

Préparation

- Éplucher les clémentines et séparer les quartiers. Découper 4 feuilles de papier sulfurisé pour former des papillotes. Placer un pavé de saumon au centre de chaque feuille. Presser l'ail.
- Dans un petit bol, mélanger l'ail pressé, l'huile d'olive, le jus de citron et le poivre.
- Répartir de façon équitable ce mélange sur les 4 pavés et disposer les quartiers de clémentine autour. Déposer un brin d'aneth sur chaque pavé. Assaisonner de poivre.
- Refermer les papillotes et les passer au four pendant 25 à 30 min, à 180 °C (thermostat 6).

Infos pratiques

- Elle se consomme en fruit entier à la fin ou en dehors des repas.
- Elle sert également d'accompagnement à certaines viandes (canard, poulet, bœuf) et à certains poissons (saumon, crevettes, rougets).
- Cependant, il est conseillé de laisser en rayon le jus de clémentine, qui est riche en sucres dès le matin (près de 10 g aux 100 ml).

COCOTTE DE LÉGUMES et pois chiches

Préparation : 20 min | Cuisson : 50 min

Pour 4 personnes

160 g de pois chiches mis à tremper la veille • 1 chou vert • 3 carottes
3 poireaux • 1 oignon • 1 clou de girofle • 2 gousses d'ail • 1 feuille de
laurier • 2 c. à s. d'huile d'olive • 2 c. à s. de purée de tomates • Persil
ou coriandre

Préparation

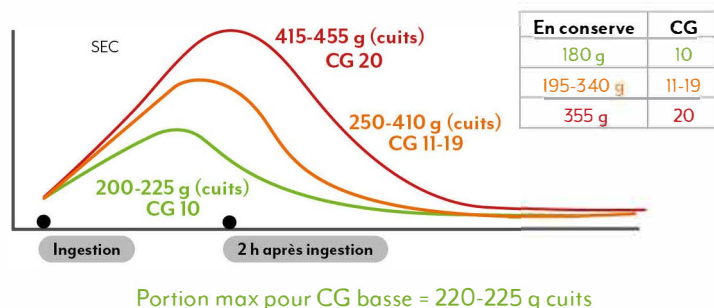
- Préparer les légumes. Couper le chou, les carottes et les poireaux en morceaux. Piquer l'oignon avec le clou de girofle. Émincer l'ail. Dans une cocotte à fond épais, faire revenir le tout pendant 3 min avec l'huile d'olive, l'oignon, l'ail et la feuille de laurier.
- Ajouter les pois chiches rincés et couvrir avec 2 litres d'eau. Cuire pendant 30 min avant d'ajouter le reste des légumes. Prolonger la cuisson 15 min et ajouter la purée de tomates 5 min avant la fin de cuisson. Saler et poivrer. Ajouter des herbes fraîches ciselées dans l'assiette

Achat et conservation

- Achetés en sachet, ils devront être trempés la veille et cuits le jour même pendant 1 h.
- Pour plus de praticité, ils s'achètent également en conserve, en prenant soin de les choisir au naturel.
- Vous pouvez également trouver de la farine de pois chiches dans les magasins bios, dont l'IG est bas.

Leurs effets sur la glycémie

- Sa teneur en glucides est élevée (17,7 g/100 g cuits) mais ces glucides sont composés en majorité d'amylose, de fibres solubles, et sont bien enveloppés dans une coque protectrice. Le pois chiche se digère donc lentement et influence peu la glycémie.
- Cependant, limitez-vous à l'équivalent d'une petite conserve (125 g) maximum par repas.
- Tailles des conserves : petite 125 g (CG 7,3) – moyenne 265 g (CG 14,8) – grosse 530 g (CG 29,7).



Leurs bienfaits nutritionnels et santé

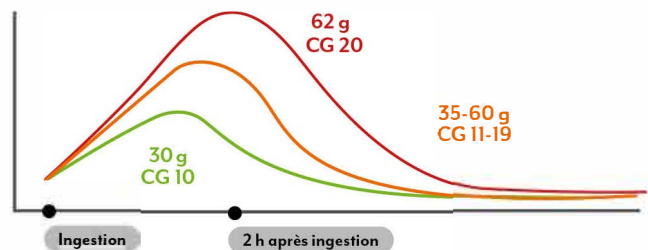
- 100 g de pois chiches cuits apportent plus de 8 g de protéines végétales, favorisant la satiété, ainsi que 8 g de fibres, contribuant à la couverture des besoins journaliers estimés entre 25 et 30 g.

Infos pratiques

- Ils se marient parfaitement avec des plats de légumes chauds (couscous, dhal), et sont utilisés pour préparer du houmous ou des falafels.
- La farine de pois chiches est idéale pour réaliser de la panisse.

Ses effets sur la glycémie

Avec un IG moyen et une teneur en glucides assez élevée (58 g aux 100 g), il est recommandé de se limiter à **30 g par repas, ce qui correspond à environ 3 cuillères à soupe**.



Portion max pour CG basse = 30 g

Ses bienfaits nutritionnels et santé

- Ils sont reconnus pour leur richesse en fibres solubles, notamment en bêta-glucanes, qui forment un « gel » dans l'estomac. Ainsi, ils se digèrent plus lentement et procurent un sentiment de satiété prolongé. De plus, ces fibres nourrissent efficacement le microbiote intestinal et régulent le transit.
- Ils sont également de bonnes sources de protéines et magnésium.

Achat et conservation

- Privilégier les flocons complets, de préférence issus de l'agriculture biologique et cultivés en France.
- Assurez-vous que la liste des ingrédients ne contienne pas de sucre.
- Essayez également les mélanges de plusieurs types de flocons (avoine, seigle, orge, blé...).
- Ils se conservent à l'abri de la chaleur et de l'humidité.

FLOCONS D'AVOINE

aux fruits

Préparation : 10 min | Cuisson : 5 min

Pour 4 personnes

120 g de flocons d'avoine • 2 pincées de cannelle • 800 ml de lait animal ou de boisson végétale • 2 bananes peu mûres • 2 pommes (ou 2 pots de compote de pommes sans sucre ajouté)

Préparation

- Faire tremper la veille dans un bol les flocons d'avoine et la cannelle dans la moitié du lait.
- Le lendemain, ajouter les bananes écrasées, les pommes coupées en dés (ou la compote de pommes) et l'autre moitié du lait.
- Faire cuire à feu doux pendant 3 min en remuant, puis déguster chaud.

Astuce : utiliser 30 g de flocons d'avoine (3 cuillères pleines) pour 200 ml de lait. Au four à micro-ondes, prévoyez 2 min pour 200 ml de lait.

Infos pratiques

- Au petit déjeuner, ils peuvent être consommés avec du lait animal ou une boisson végétale, un yaourt, du fromage blanc, du skyr.
- Ils constituent la base du muesli, auquel on peut ajouter des fruits séchés ou frais ainsi que des oléagineux. Ils peuvent aussi être cuits pour confectionner un porridge.
- Ils peuvent être incorporés dans les pains faits maison afin de réduire l'IG.