

# ADOPTÉZ L'ALIMENTATION à IG BAS\*

## ET DESTOCQUEZ LES GRAISSES

\*(indice glycémique bas)

### *L'équilibre alimentaire c'est quoi ?*

On vous rebat les oreilles avec l'adage « mangez équilibré ! »... D'accord, mais c'est quoi l'équilibre ? Faut-il manger un peu de tout ? En fait, cela était valable au temps de nos grands-parents, quand les produits industriels très transformés n'existaient pas encore !

### *Les 7 règles d'or d'une assiette équilibrée*

1. **Des fruits et des légumes**
2. **Un peu de céréales à chaque repas.** Mais toutes les céréales ne se valent pas selon leur index glycémique (voir p. 3-4). Si vous pensez perdre plus rapidement du poids en les évitant, vous faites un mauvais calcul : leur pouvoir rassasiant aide à tenir les fringales à distance !
3. **Un peu de protéines à chaque repas :** viande, poisson, œufs ou même légumineuses (lentilles, pois chiches, soja...) pour le renouvellement cellulaire et la tonicité des muscles
4. **Une once de graisse ajoutées :** si le beurre, les huiles et la crème ne sont pas à bannir, il ne faut pas en abuser non plus.
5. **Un soupçon de sucres ajoutés,** juste pour le plaisir... et bien sûr à index glycémique bas (cf tableau)
6. **Le moins possible de produits industriels transformés :** riches en sel, en graisses et en sucres de médiocre qualité (sans oublier les additifs alimentaires aux effets douteux pour la santé !), les produits industriels ne sont pas nos amis !
7. **De l'eau à intervalle régulière**

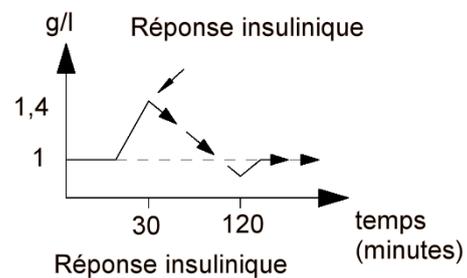
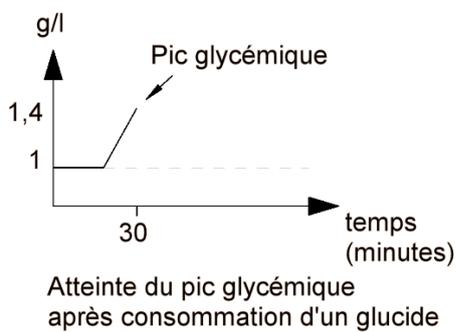
### *Pourquoi les IG bas permettent de perdre du poids ?*

Tout simplement parce que l'insuline est aussi l'hormone qui permet la mise en réserve des graisses ! Plus la sécrétion d'insuline est importante, plus le risque de stockage des graisses est élevé... Le but est donc de limiter au maximum cette sécrétion pour inverser la tendance et déstocker ces graisses (et dégommer cette satanée cellulite !).

## L'index glycémique c'est quoi ?

Vous le savez : les sucres sont le carburant de l'organisme. Pour que votre chaudière fonctionne de façon optimale, vous devrez opter pour un carburant de qualité. C'est exactement le concept des index glycémiques : sélectionner les glucides en fonction de leur effet sur l'organisme !

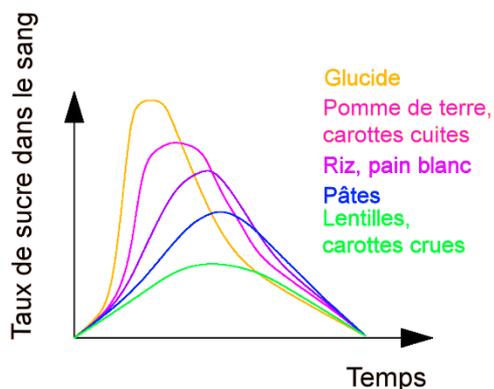
Lorsque vous mangez, les glucides sont digérés et se retrouvent dans le sang sous forme de glucose. La glycémie s'élève et le pancréas sécrète automatiquement de l'insuline, une hormone dont le rôle est de permettre l'assimilation de ces sucres et de ramener coûte que coûte la glycémie à sa valeur normale (1 g par litre environ).



## Des glucides de qualité inégale

Mais tous les aliments n'agissent pas de la même façon au niveau sanguin : certains font élever la glycémie de façon importante, d'autres beaucoup moins. L'index glycémique permet de classer les glucides en fonction de leur capacité à élever la glycémie.

En France, un aliment de référence est retenu : le glucose pur, avec un index glycémique arbitrairement fixé à 100. Des mesures sont effectuées pour tous les autres aliments, qui se voient attribuer un index comparativement au glucose. Tous les glucides sont ensuite positionnés sur une échelle allant de 0 à 100, en fonction de la hausse de la glycémie après leur absorption.



## L'IG des aliments

IG très bas (<35)	IG bas (compris entre 35 et 50)
<p>Abricot frais et sec</p> <p>Amandes*</p> <p>Amarante</p> <p>Avocat*</p> <p>Banane verte</p> <p>Baies rouges : framboises, fraises, mûres, groselles, cassis, myrtilles</p> <p>Cacao sans sucre</p> <p>Céréales germées</p> <p>Chocolat noir à 70% de cacao*</p> <p>Compotes de fruits sans sucres ajoutés</p> <p>Coulis de tomates</p> <p>Farine d'orge, de pois chiches, de soja</p> <p>Fromages*, fromage blanc, faisselle</p> <p>Fructose en poudre</p> <p>Fruits frais : pomme, poire, orange... sauf melon, kiwi, litchi, pastèque, banane mûre</p> <p>Konjac (perles, pâtes)</p> <p>Lait de soja sans sucres ajoutés</p> <p>Lait de vache</p> <p>Légumes frais : artichaut, poireau, chou, courgette... sauf potiron, carotte cuite, betterave cuite, panais</p> <p>Légumes secs : lentilles, flageolets, pois chiches, haricots rouges, blancs, noirs...</p> <p>Matières grasses : huile, beurre, crème*</p> <p>Miel d'acacia</p> <p>Moutarde</p> <p>Noix, noix de coco et noisettes*</p> <p>Œufs</p> <p>Ollives*</p> <p>Orge mondé et perlé</p> <p>Pain intégral Montignac</p> <p>Poissons et produits de la mer</p> <p>Quinoa</p> <p>Sirop d'agave</p> <p>Son de blé et d'avoine</p> <p>Sucre de coco et de bouleau (xylitol)</p> <p>Tofu/soja</p> <p>Tomate</p> <p>Vermicelles de blé et de soja</p> <p>Viandes et volailles</p> <p>Yaourt nature (animal ou au soja)</p> <p>Wasa® fibres</p>	<p>Banane jaune</p> <p>Blé type Ebly®</p> <p>Boullgour complet</p> <p>Carotte cuite</p> <p>Céréales de type All-Bran®</p> <p>Cidre</p> <p>Compote de fruits allégée en sucre</p> <p>Epeautre intégral (farine, grains)</p> <p>Farine de blé intégrale (type 150)</p> <p>Farine de Kamut® intégrale</p> <p>Fève crue</p> <p>Figue sèche</p> <p>Flocons d'avoine (non cuits)</p> <p>Fruits au sirop : abricot, ananas, poire...</p> <p>Kaki</p> <p>Kamut® (farine, grains)</p> <p>Kiwi</p> <p>Jus de fruits sans sucres ajoutés : ananas, orange, pamplemousse, pomme, raisin</p> <p>Lait de coco*</p> <p>Litchi</p> <p>Müsli complet sans sucres ajoutés</p> <p>Pain azyne à la farine intégrale</p> <p>Pain de Kamut®</p> <p>Pain d'épeautre intégral</p> <p>Pain intégral au levain</p> <p>Pain Pumpernickel®</p> <p>Patate douce</p> <p>Pâtes complètes</p> <p>Petits pois en conserve</p> <p>Pruneaux</p> <p>Raisin</p> <p>Riz sauvage</p> <p>Riz basmati</p> <p>Riz complet</p> <p>Sarrasin (farine et grains)</p> <p>Semoule de couscous complet</p> <p>Spaghettis cuits <i>al dente</i></p> <p>Wasa® Léger</p>

**Attention** : les aliments suivis d'un astérisque sont riches en graisses = à consommer avec modération donc !

**Attention** : les aliments suivis d'un astérisque sont riches en graisses = à consommer avec modération donc !

IG moyen (IG entre 50 et 70)	IG élevé (<70)
Banane bien mûre	Bagel
Betterave cuite	Baguette blanche
Biscuits sablés*	Banane plantain cuite
Céréales du petit déjeuner "ligne"	Barres chocolatées*
Châtaignes 	Bière
Chips*	Biscottes ordinaires
Crème glacée*	Biscuits classiques*
Croissant*	Brioche*
Dattes	Céréales du petit déjeuner sucrées
Farine de blé complète (type 110)	Citrouille 
Fève cuite	Farine de blé blanche (type 55)
Flocons d'avoine cuits	Fécule de pomme de terre
Galettes de riz	Frites*
Ketchup	Glucose/sirop de glucose
Maïs en grains 	Gnocchis
Mangue	Maïzena®
Manioc	Millet
Melon	Navet cuit
Miel (sauf acacia)	Pain blanc sans gluten
Nèfles	Pain de mie très blanc
Nouilles de riz	Pain pour hamburger 
Pain azyme	Panais
Pain au lait et au chocolat	Pastèque
Pain complet	Pilpil de blé
Papaye	Polenta
Pâtes à lasagnes	Pomme de terre cuite à l'eau, à la vapeur et au four
Pâtes bien cuites	Pop-corn salé/sucré
Pizza*	Potiron
Pomme de terre en robe des champs	Purée de pommes de terre "maison"
Raisins secs	Puzrée à base de flocons
Raviolis	Riz à cuisson rapide
Riz blanc standard 	Riz au lait (sucré)
Riz parfumé au jasmin	Sirop de glucose, de blé et de maïs
Semoule de couscous	Sucre de table (poudre/morceaux/roux)
Sirop d'érable	Tacos
Sorbets	Tapioca

## Les petites astuces qui permettent de réduire l'IG

Les pâtes cuitent *al dente*

Les pommes de terre consommées froides

Le Levain plutôt que la levure de boulangerie (tous les pains au levain)

Le citron, un aliment magique à mettre sans modération sur tous les autres aliments pour faire baisser l'IG

Le son d'avoine à la place de toutes les « céréales même « sans sucres ajoutés » », qui ont un procédé de fabrication qui fait exploser le grain d'amidon et en même temps leur IG

## Je choisis bien mes aliments de base

A la place...	IG	Je choisis plutôt...	IG
Du pain blanc	70	Du pain intégral au levain	45
Du riz blanc parfumé	70	Du riz basmati complet Du riz complet	45 50
De la semoule blanche	60	Du quinoa Du boulgour complet De la semoule intégrale Des grains de sarrasin	35 45 45 50
Des nouilles bien cuites	70	Des spaghetti cuits <i>al dente</i>	45
Des pommes de terre	>70	Des patates douces	50
De la farine de blé blanche (type %%) 	85	De la farine de blé intégrale (type 150) De la farine complète d'épeautre De la farine d'orge De la farine de sarrasin (blé noir) De la farine de pois chiches De la farine de coco De la farine de soja	45 45 30 50 35 35 25
Des biscottes ordinaires	70	Des Wasa® fibres Des biscottes à la farine intégrale	35 <50
Des céréales (pétales de blé ou de maïs, complet ou non, même sans sucre)	>60	Des flocons d'avoine, de quinoa, de sarrasin... Du muesli floconneux sans sucres ajoutés	<50 50

## Les fibres

Les fibres ne sont pas absorbées lors du processus de digestion. Pourtant elles jouent un rôle capital : dans l'estomac, les fibres solubles, présentes dans la pomme, l'avoine ou la carotte, forment un gel qui emprisonne les graisses et augmente la sensation de satiété. Résultat : effet coupe-faim garanti et réduction des quantités de graisses absorbées (intéressant, n'est-ce pas ?

Les fibres insolubles, présentes dans les céréales complètes, le son de blé et certains légumes, agissent davantage sur le péristaltisme, autrement dit : elles facilitent le transit intestinal.

## Je choisis les bons sucres

Mes sucres naturels à IB bas	IG	Caractéristiques
Le miel d'acacias	30	Couleur claire, parfum délicat, goût assez discret Riche en fructose S'utilise à froid et à chaud
Le sucre de coco	25	Existe en poudre et en sirop Saveur assez prononcée de rhum ou de caramel S'utilise à froid et à chaud
Le sirop d'agave	15	Existe en sirop et en poudre Goût neutre Pouvoir sucrant plus élevé que le sucre ordinaire Riche en fructose S'utilise à froid et à chaud
Le fructose cristallisé	20	Goût neutre Pouvoir sucrant plus élevé que le sucre ordinaire S'utilise à chaud et à froid
Le sucre de bouleau (xylitol)	8	S'utilise à froid et à chaud Pouvoir sucrant qui augmente à la cuisson Consommé à haute dose, peut entraîner des troubles du transit (diarrhée) Anti-caries
Stévia (de préférence brute, de couleur verte)	0	Edulcorant naturel N'apporte pas de glucides ni de calories Arrière-goût de réglisse (on aime... ou pas !) S'utilise de préférence à froid



**La bonne quantité**  
30 à 30 g maximum par jour  
de sucre à IG bas, ajouté  
dans les desserts, les

## Vous avez dit « brûle-graisse » ?

L'insuline active un processus appelé « lipogénèse », terme barbare qui signifie tout simplement « fabrication des graisses » et bloque la « lipolyse », qui est le processus inverse. Autrement dit, les IG élevés favorisent le stockage (et la formation des petits bourrelets disgracieux) alors que les IG bas auraient plutôt un effet « brûle-graisse » !

## Plus de pep's !

Le pic d'insuline créé par les aliments à index glycémique élevé est suivi d'une baisse brutale de la glycémie (hypoglycémie), ce qui entraîne généralement des compulsions sucrées ou d'affreuses fringales dont on peut difficilement se défaire sans avoir englouti la moitié d'un paquet de biscuits ou la plaquette de chocolat qui traînait dans le placard...

Cette baisse de la glycémie entraîne aussi souvent un coup de pompe à distance des repas. Voilà pourquoi, après avoir mangé des tartines de confiture au petit déjeuner (IG élevé), on se retrouve vers 11 heures complètement vidée d'énergie !

## 3 exemples de petits déjeuners à IG bas

### Protéiné

- 1 thé ou café
- 1 tranche de jambon blanc ou 1 œuf (dur, coque, au plat)
- 3 ou 4 tranches de Wasa® fibres ou 2 tranches de pain intégral Montignac + fromage à tartiner (étalé en fine couche)
- 10 amandes à croquer

### Gourmand

- 1 thé ou café
- 2 tranches de gâteau pomme-avoine\*

#### \*Gâteau pomme-avoine (pour 6 personnes)

Mélangez 100 g de farine de pois chiches (rassurez-vous, on ne sent pas son goût après cuisson) avec 80 g de son d'avoine. Ajoutez 2 œufs, 60 g de fructose ou de sirop d'agave, 1 yaourt nature, ½ sachet de levure chimique, 2 c. à s. de jus de citron et 2 c. à s. d'huile de colza. Mélangez bien. Epluchez et coupez en morceaux très fins 3 pommes (golden) et ajoutez-les à la préparation (gardez des morceaux pour le décor). Versez dans un moule à cake tapissé de papier cuisson, décorez de morceaux de pomme et enfournez pour 40 min à 180°C (th.6). Démoulez et laissez refroidir sur une grille

### Express

- 1 thé ou café
- 1 « overnight oatmeal » (porridge du lendemain) préparé avec 1 yaourt nature (de vache ou de soja), 2 c. à s. de son d'avoine, 2 abricots secs ou quelques fraises (coupés en petits morceaux), 1 c. à c. (ou moins) de sucre à IG bas,

Ce résumé de l'alimentation IG Bas est tiré du livre « Body Minceur » de Marie-Laure André, qui n'est actuellement plus disponible en vente.

Cependant voici son site, très intéressant pour des idées d'en-cas, de recettes et de menus :

[www.passionnutrition.com](http://www.passionnutrition.com)

D'autres blog et insta que j'aime beaucoup :

<http://megalowfood.com>

[@0sucre\\_et\\_igbas](https://www.instagram.com/@0sucre_et_igbas)