



BAISSER L'INDEX GLYCEMIQUE DE MES REPAS : POURQUOI ET COMMENT ?

Le saviez -vous ?

Index glycémique correspond à la vitesse d'absorption du sucre présent dans un aliment.

Un aliment à index glycémique (IG) bas contient du sucre absorbé lentement (sucre lent ou complexe) et un aliment à index glycémique (IG) haut contient du sucre absorbé rapidement (sucre rapide ou simple).

Plus on consomme d'aliments à IG haut, plus il y a risque de stockage et donc de prise de poids mais pas que ...

En effet, les aliments à IG haut (sucres rapides) stimulent la sécrétion par le pancréas d'une hormone : l'insuline. Son rôle est de faire rentrer le sucre dans les cellules qui en ont besoin pour fonctionner. Mais cette hormone aide aussi à stocker le sucre consommé en excès sous forme de graisses (les triglycérides) ... D'où le risque de surpoids : celui – ci favorise alors l'apparition d'une inflammation chronique et prédispose à développer certains cancers et certaines maladies cardiovasculaires ...

On peut classer les aliments selon leur IG mais attention, l'IG d'un aliment peut varier selon le mode de cuisine (texture et cuisson) et en fonction des autres aliments qui lui sont associés lors du repas...





Comment ?

Pour éviter la prise de poids et faire du bien à sa santé (être en forme, protéger son cœur, ses artères, son cerveau...), voici quelques conseils :

- **Privilégier les sucres lents** c'est-à-dire les féculents : les légumes secs (lentilles, haricots fèves, pois chiches, pois cassés...), les céréales complètes (au mieux) ou blanches (blé, pâtes, boulgour, quinoa, riz...)
- **Préférer les pommes de terre cuites en robe des champs** (c'est-à-dire avec la peau) soit en les faisant bouillir dans de l'eau pd 15/20 min selon la taille, soit au micro-onde (10/15 min selon la taille)
- **Modérer la consommation de purées ou moulinés** – préférez le non mixé
- **Limiter le temps de cuisson** – cuire Al Dente (croquant)
Méfiez-vous des céréales à cuisson rapide : certes pratiques dans notre société pressée mais alors, leur IG est modifié et elles ressemblent plus à des aliments à IG Haut (sucres rapides)
- **Associer toujours féculents et légumes** pendant le repas
- **Privilégier le pain complet ou aux céréales**
Méfiez-vous des pains industriels (pain de mie, pain baguette...) souvent enrichis en sucres rapides ...
- **Eviter les sodas et jus sucrés...**
- **Réserver le sucre rapide en fin d'un repas structuré** (exemple : le morceau de chocolat avec le café)
- **Et au petit déjeuner, privilégier le pain complet** (aux céréales) ou préférer **les flocons d'avoine aux céréales croustillantes (Corn Flakes ou autres ...)**





Recettes



Petit déjeuner : Pain complet avec beurre – salade de fraise à la menthe – thé/ café

Déjeuner : escalope de dinde – haricot vert (en boîte) – boulgour ou petit épeautre – Yaourt nature avec 1 à 2 cac de son d'avoine

Dîner :

Rillettes de sardine sur feuille d'endive

Ingrédients (2 personnes) :

- 1 boîte de sardines au citron, à la tomate ...
- 1 fromage blanc
- 1 endive

Préparation :

Ecraser les sardines

Mélanger avec le fromage blanc et l'estragon émincé

Présenter dans une feuille d'endive





Lentilles au chorizo

Ingrédients (2 personnes) :

- 1 oignon
- 50 gr de chorizo coupé en rondelles
- 1 verre de lentilles
- 3 verres d'eau
- sel – poivre
- herbes de Provence

Préparation :

Mettre l'oignon émincé et le chorizo dans la casserole

Faire rissoler (le gras du chorizo suffit – pas d'ajout d'huile)

Ajouter les lentilles

Saler – poivrer – ajouter les herbes de Provinces

Mélanger qq minutes

Ajouter 3 verres d'eau

Laisser mijoter 15 min jusqu'à la disparition de tout liquide

Et un kiwi en dessert ;)

