



# MOINS DE SUCRE.

## 1 CHOISIR LES ALIMENTS À IG BAS

Par exemple :



sucre



miel



biscuits



chocolat noir



melon



avocat



## 2 BONNES ASSOCIATIONS

Associe les ingrédients avec un index glycémiques élevés à des "tampons", qui vont limiter le pic !



### des fibres

(pommes, poires, artichauts, oranges...)



### des bons gras

(huile de lin, de colza...)

## 3 CHOISIR LE COMPLET



pâtes



pâtes complètes ou semi-complètes



riz



riz complet, semi-complet ou noir



farine



farine complète ou semi-complète



pomme de terre



patate douce

## 4 JEÛNE INTERMITTENT

Tu peux essayer de pratiquer le jeûne intermittent pour diminuer l'inflammation et rendre les cellules plus réceptives à l'insuline !



vas-y progressivement et sois à l'écoute de ton corps



entre 12 à 16h



N'oublie pas de t'hydrater !

## AUTRES ASTUCES



ajoute dans tes plats du vinaigre de cidre et/ou du citron qui font tous deux baisser l'index glycémique



choisis les fruits en début de vie, plus un fruit est mûr, plus il est sucré !



attention à la cuisson ! Des pâtes al dente ont un IG plus bas que les pâtes très cuites !