

FAIRE BAISSER L'IG D'UN PLAT



FIBRES

On ajoute des fibres pour ralentir l'absorption du sucre : psyllium, graines de lin moulues, son d'avoine, etc.



BON GRAS

On ajoute de l'avocat, oléagineux, purée d'amandes, huile de coco, graines de tournesol ou de courge, etc.



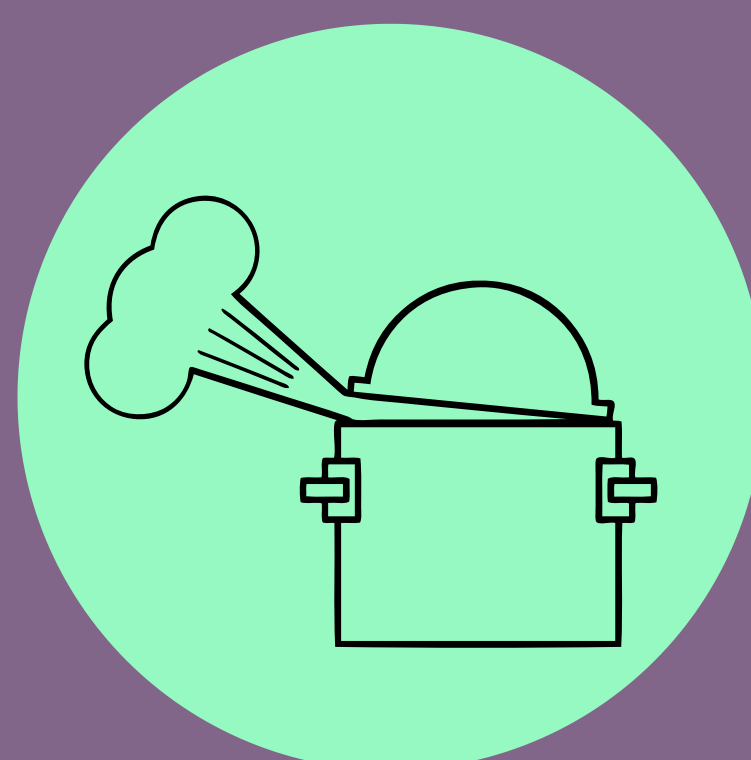
LÉGUMES VERTS

Ils ont un faible IG et font donc baisser l'IG d'un plat naturellement : brocolis, courgette, épinards, etc.



CÉRÉALES COMPLÈTES

Plus riches en fibres, les céréales complètes ou semi-complètes ont un IG plus bas que les céréales raffinées.



CUISSON

On limite le temps de cuisson qui peut faire grimper l'IG, surtout pour les aliments contenant de l'amidon : pâtes, pommes de terre, avoine, etc.



CITRON

Ajouter du citron ou du vinaigre de cidre sur vos plats fera baisser l'IG, c'est presque magique ! ;)

FAIRE BAISSER L'IG D'UN PLAT



FROID

Certains aliments ont un IG plus bas lorsqu'ils sont froids, comme la pomme de terre, le pain grillé, l'avoine.



LÉGUMINEUSES

Elles ont un IG bas et sont donc très intéressantes à rajouter dans n'importe quel plat !



CANNELLE

Elle est hypoglycémiante, elle aura le pouvoir de faire baisser la glycémie. A rajouter sur tous vos plats sucrés !



LE MEILLEUR POUR LA FIN

Pour éviter le pic de glycémie dès le début du repas, on garde la touche sucrée pour la fin, par exemple un petit carré de chocolat noir ;)