

Guide Pratique : Liste des Aliments à Index Glycémique (IG) Bas

Pourquoi privilégier les aliments à IG bas ?

- Stabilisation de la glycémie et de l'insuline
- Satiété prolongée et réduction des fringales
- Meilleure gestion de l'énergie au quotidien
- Prévention du stockage des graisses

Légumes (IG très bas - à volonté)

- Légumes à feuilles : épinards, salades, mâche, roquette
- Crucifères : brocolis, chou-fleur, chou kale
- Autres : courgettes, asperges, champignons, aubergines, tomates, poivrons
- Oléagineux : avocats

Fruits (IG bas - à consommer entiers)

- Baies : fraises, framboises, mûres, myrtilles
- Agrumes : pamplemousse, citron, orange
- Fruits à noyau : cerises, prunes
- Autres : pommes, poires (avec la peau)

Légumineuses et Céréales complètes

- Légumineuses : lentilles (vertes, corail), pois chiches, haricots rouges/blancs
- Céréales : quinoa, sarrasin, riz complet ou basmati, flocons d'avoine (non instantanés)
- Pâtes : pâtes complètes ou semi-complètes (cuisson al dente)

Protéines et Matières grasses (IG nul)

- Protéines : œufs, viandes blanches, poissons, fruits de mer, tofu, tempeh
- Matières grasses : huile d'olive, huile de colza, noix, amandes, noisettes, graines de chia/lin

Conseils pour vos courses

- Privilégiez les produits bruts et non transformés
- Évitez les produits avec sucres ajoutés (vérifiez les étiquettes)
- Choisissez des céréales complètes plutôt que raffinées (blanches)
- Plus un aliment est cuit longtemps, plus son IG augmente : préférez la cuisson al dente