

Angélique Houlbert

# 100 aliments

# IG

index glycémique bas

# à volonté



Pour les régimes IG et Montignac  
Avec 100 recettes faciles

THIERRY  
SOUCCAR  
ÉDITIONS

# 100 aliments **IG** index glycémique bas à volonté

Pour les régimes IG et Montignac  
Avec 100 recettes faciles

## Du même auteur

*Le Nouveau régime IG* (avec Elvire Nérin)  
Thierry Souccar Editions 2011

*La meilleure façon de manger* (avec le collectif LaNutrition.fr),  
Thierry Souccar Éditions 2008

*La meilleure façon de manger pour les enfants*,  
Thierry Souccar Editions 2009

Conception graphique intérieur et couverture :  
Catherine Julia (Montfrin)  
Illustrations : Idée Graphic (Toulouse)  
Crédits photo : ©iStockphoto

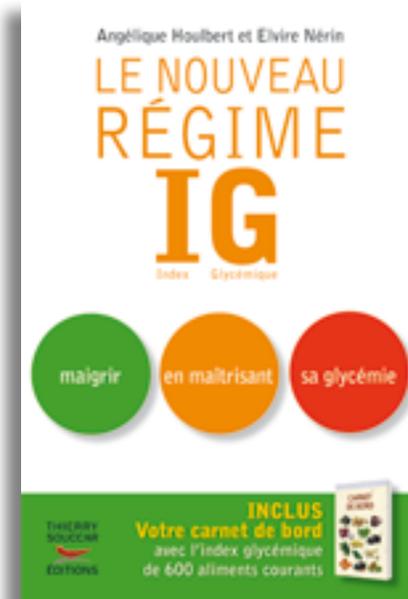
ISBN : 978-2-916878-77-5

Imprimé par Qualibris / Imprimerie France Quercy à Mercuès (France)  
Dépôt légal : 2<sup>e</sup> trimestre 2011

© Thierry Souccar Éditions, 2011, Vergèze  
[www.thierrysouccar.com](http://www.thierrysouccar.com)  
Tous droits réservés

Le livre que vous tenez entre les mains complète l'information donnée dans

***Le Nouveau Régime IG***  
**publié en janvier 2011 aux éditions Thierry Souccar**



**Si vous souhaitez perdre quelques kilos et stabiliser définitivement votre poids sans sensation de faim, ni de privation, adoptez une alimentation à IG bas !**

- Sain, équilibré, *Le Nouveau Régime IG* vise seulement à contrôler la qualité des glucides que vous ingérez.
- En choisissant des glucides d'index glycémique bas, vous maîtrisez votre glycémie et incitez votre corps à utiliser les graisses comme source d'énergie.
- Avec *Le Nouveau Régime IG*, on ne perd pas d'eau, on ne perd pas de muscle, on perd 200 à 300 g de graisse par semaine. Bonus : on a plus d'énergie et moins de fringales.

# Introduction

## À qui s'adresse ce guide

### Pourquoi ce livre ?

Ce guide présente 100 aliments incontournables pour celles et ceux qui veulent mincir ou rester mince sans mettre leur santé en danger, c'est-à-dire celles et ceux qui ont choisi de faire confiance à la recherche scientifique, plutôt qu'aux régimes à la mode.

Tous les aliments de ce guide ont un index glycémique (IG) bas, c'est-à-dire qu'ils élèvent peu le sucre sanguin. En effet, la recherche a montré que pour maigrir ou rester mince durablement il faut consommer en majorité des aliments à IG bas.

### Pourquoi les aliments à IG bas font-ils maigrir ?

C'est la grande découverte de ces trente dernières années : les aliments pauvres en glucides (ou « sucres ») comme les légumes, et les aliments qui libèrent leurs glucides lentement (à IG bas), comme le riz basmati ou le pain de seigle, non seulement ne font pas grossir mais peuvent même faire maigrir. À l'inverse, les aliments riches en glucides rapidement digérés (à IG élevé) comme le pain blanc, les corn flakes, le riz soufflé, les viennoiseries, les pommes de terre ont tendance à faire grossir parce que le sucre en excès qu'ils contiennent est efficacement transformé en graisses.

### À qui s'adresse ce guide ?

À celles et ceux qui suivent *Le nouveau régime IG*. Des dizaines de milliers de personnes ont adopté ou vont adopter un régime à IG bas. La version de ce régime la plus à jour des données scientifiques est détaillée dans le livre que nous avons publié en 2011 sous le titre *Le nouveau régime IG*, qui explique pas à pas comment remplacer les aliments à IG élevé par des aliments à IG bas. Le guide que vous tenez entre les mains en est un complément.

À celles et ceux qui suivent les versions plus anciennes des régimes à IG bas. Il s'agit notamment des adeptes du régime Montignac, qui fut l'un des premiers à utiliser le concept de l'index glycémique. Il s'agit aussi des déclinaisons publiées chez d'autres éditeurs.

À celles et ceux qui suivent un régime pauvre en glucides dit *low-carb*. Vous suivez un régime de type Atkins nouvelle formule ou Dukan ou encore un programme de nutrition comportementale ? Ce guide vous aidera à intégrer à votre alimentation des aliments pauvres en glucides ou dont les glucides sont libérés lentement.

## Comment utiliser les fiches

### Concrètement, comment utiliser ce livre ?

Avec ce petit guide, nous vous proposons d'apprendre à mieux connaître 100 aliments-phares du régime IG (et des régimes pauvres en glucides) et à les accommoder avec des recettes savoureuses, parfois étonnantes mais toujours adaptées à la cuisine de tous les jours. 100 recettes pour vous aider à changer durablement d'alimentation, rester mince et être en bonne santé, plus longtemps.

### Quelle est la caractéristique de ces 100 aliments ?

Ces 100 aliments que nous vous présentons dans les pages qui suivent s'intègrent parfaitement dans une alimentation à index glycémique bas ou pauvre en glucides. Ils permettent, sans calcul compliqué, d'élaborer à l'infini des menus qui ne provoqueront pas de pics de glycémie.

### Comment se présentent les fiches ?

Pour chaque aliment, vous avez les informations suivantes :

- Son **index glycémique (IG)** qui vous renseigne sur son impact sur le sucre sanguin ; plus il est bas, moins cet aliment élève le sucre sanguin (moins vous avez de risque de grossir). Pour certains aliments contenant peu ou pas de glucide, nous avons fixé un IG arbitraire de 15.
- La **charge glycémique (CG)** de la portion couramment consommée, qui vous renseigne sur l'impact d'une portion de l'aliment sur votre glycémie ; plus la CG est basse, moins cette portion vous fait courir le risque de grossir ; on considère qu'en dessous de 10, une CG est basse, entre 11 et 19, elle est modérée et au-dessus de 20 elle est élevée.
- Son **indice de satiété (IS)** : plus cet indice est élevé, plus le sentiment de satiété après le repas sera long, l'indice maximal étant égal à 5 ;

- Sa **densité calorique (DC)** c'est-à-dire la quantité de calories (kcal) apportée par 1 g d'aliment. On considère qu'en dessous de 1,5, une DC est basse, entre 1,5 et 4, elle est modérée et au-dessus de 4 elle est élevée). Plus la densité calorique est basse, mieux c'est.

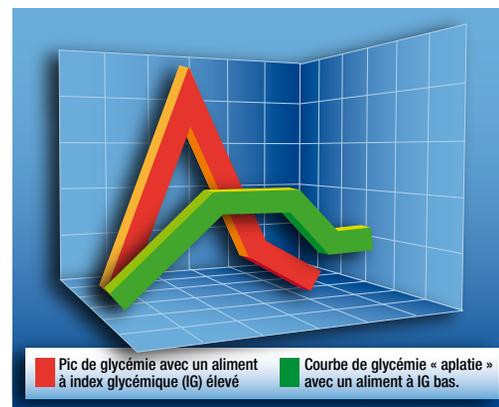
Ensuite, nous vous expliquons pourquoi cet aliment a sa place dans le régime IG et comment l'incorporer. Au-delà de ses effets favorables sur la glycémie, nous vous détaillons d'autres atouts santé et vous donnons une multitude de conseils pratiques : conseils d'achat, de conservation, de préparation, de cuisson...

Enfin, nous vous proposons une **recette** rapide et savoureuse, avec des ingrédients simples, souvent peu onéreux et toujours adaptés au régime IG.

**Ces 100 aliments IG sont vos meilleurs alliés  
pour contrôler votre poids et rester en bonne santé  
tout au long de votre vie**

## Expliquez-moi la différence entre l'index glycémique et la charge glycémique

L'index glycémique est un indice propre à l'aliment, qui mesure sa capacité à élever la glycémie c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang. En dessous de 55 on parle d'IG bas, entre 55 et 70 d'IG modéré et au-dessus de 70 d'IG élevé. L'index glycémique est très utile car il nous renseigne sur la qualité d'un glucide.



|                            |
|----------------------------|
| <b>IG élevé (≥ 70)</b>     |
| <b>IG modéré (56 à 69)</b> |
| <b>IG bas (≤ 55)</b>       |

|                             |
|-----------------------------|
| <b>CG élevée (≥ 20)</b>     |
| <b>CG modérée (11 à 19)</b> |
| <b>CG basse (≤ 10)</b>      |

## Exemples

| ALIMENT                  | IG | EFFET SUR L'ORGANISME  |
|--------------------------|----|--|
| Pain (baguette courante) | 75 | La baguette a un IG élevé ce qui signifie que les glucides qu'elle renferme sont digérés rapidement. |
| Pâtes                    | 50 | Les pâtes ont un IG bas, ce qui signifie que les glucides qu'elle contient sont digérés lentement.   |

L'IG est la carte d'identité de l'aliment mais pour savoir ce qui se passe précisément dans l'organisme, on a besoin de connaître aussi la quantité d'aliment qui a été avalée.

Par exemple, si vous consommez un tout petit morceau de pain à IG 75, vous consommez certes un aliment qui a un IG élevé, mais vous avalez si peu de glucides que l'effet sur la glycémie sera réduit. De la même manière, si vous consommez une très grande assiette de pâtes d'IG 50, vous consommez certes un aliment dont l'IG est bas, mais vous absorbez une telle quantité de glucides que votre glycémie va monter fortement. C'est la charge glycémique qui va vous dire précisément ce qui se passe selon la portion consommée.

Les effets d'un aliment sur l'organisme dépendent donc à la fois de son IG et de la quantité que vous en avez avalée.

La charge glycémique (CG) prend en compte ces deux paramètres. Elle s'obtient en multipliant l'IG d'un aliment par la quantité de glucides d'une portion de cet aliment, puis en divisant par 100.

$$\text{CG d'une portion} = (\text{IG} \times \text{qté de glucides d'une portion}) \div 100$$

## Exemples

| ALIMENT  | PORTION  | IG | CG                                 |
|--|--|----|------------------------------------|
| Purée de pomme de terre  | une assiette soit 150 g de purée renferme 22.5 g de glucides | 90 | $(90 \times 22.5) \div 100 = 20.2$ |
| Une assiette de purée de pomme de terre a une CG élevée ce qui signifie qu'elle provoquera un pic de glycémie.         |  |    |                                    |
| Baguette de pain courante  | 1/5 de baguette soit 50 g renferme 28.8 g de glucides        | 75 | $(75 \times 28.8) \div 100 = 21.6$ |
| 1 morceau de baguette courante a une CG élevée ce qui signifie que cet aliment provoquera un pic de glycémie.          |  |    |                                    |
| Spaghetti à la bolognaise maison   | une assiette soit 360 g renferme 48 g de glucides            | 52 | $(52 \times 48) \div 100 = 25$     |
| 1 assiette de spaghetti à la bolognaise a une CG élevée ce qui signifie que cet aliment provoquera un pic de glycémie. |  |    |                                    |
| Carottes Vichy   | 175 g dont 9.6 g de glucides                                 | 47 | $(47 \times 9.6) \div 100 = 4.5$   |
| Une assiette de carottes Vichy a une CG basse ce qui signifie qu'elle ne provoquera pas de pic de glycémie.            |  |    |                                    |
| Pastèque   | 1/8 de pastèque soit 200 g dont 13.4 g de glucides           | 72 | $72 \times 13.4) \div 100 = 9.6$   |
| 1/8 de pastèque a une CG basse ce qui signifie qu'elle ne provoquera pas de pic de glycémie.                           |  |    |                                    |

Le régime IG consiste à manger une quantité modérée de glucides et prioritairement des glucides d'index glycémique bas. On évite ainsi les pics de glycémie et d'insuline qui favorisent le stockage des graisses.

## Comment adopter *Le Nouveau régime IG*

### Adopter une alimentation à IG bas, est-ce contraignant ?

Non. *Le Nouveau régime IG* est un régime amaigrissant qui autorise une grande variété alimentaire. Sain, équilibré, il vise seulement à contrôler la qualité des glucides que vous ingérez afin de maîtriser votre glycémie et inciter votre corps à utiliser les graisses comme source d'énergie.

### Quelles sont les règles à respecter ?

*Le Nouveau régime IG* est d'une simplicité enfantine. Pas d'associations à respecter, pas de calories à compter, pas de calculs compliqués. Aucune privation, on mange à sa faim. Voici les dix règles à retenir pour adopter ce régime santé et plaisir.

**1• Au moins 3 fruits et 3 légumes par jour.** Les fruits et légumes jouent un rôle central dans ce régime, parce qu'ils ont généralement un IG bas et qu'ils diminuent la sensation de faim. Ils doivent représenter au moins la moitié de chaque repas. Rappel : les pommes de terre ne sont pas des légumes.

**2• Du pain et des céréales à IG bas ou modéré, c'est-à-dire inférieur à 55.** Pains bis ou complets multicéréales au levain, et du riz complet ou riz basmati (même blanc). Si vous consommez des céréales au petit déjeuner, les plus favorables sont les flocons d'avoine traditionnels.

**3• Des légumes secs deux fois par semaine.** Riches en fibres, en vitamines et minéraux, mais aussi en protéines, les légumes secs ont des IG bas tout en apportant peu de calories. En plus, ils contribuent à la bonne santé du système digestif.

**4• Des noix et des oléagineux secs (noisettes, amandes...) chaque jour.** N'ayez pas peur des graisses que contiennent les noix : elles sont bénéfiques et – lorsque leur consommation reste modérée – n'entraînent pas de prise de poids ! Les oléagineux agrémenteront à merveille plats et desserts et serviront de collation.

**5• Du poisson deux à trois fois par semaine.** Le poisson n'a pas d'impact sur la glycémie puisqu'il ne contient pas de glucides. En plus, il apporte souvent des oméga-3 aux nombreuses vertus santé.

**6• De la viande, des œufs deux à quatre fois par semaine.** Viande rouge pour les femmes entre puberté et ménopause (en raison des besoins en fer), viandes blanches de préférence pour les autres femmes et la plupart des hommes. Les œufs sont bons pour tous. Pour les végétariens, les steaks de soja et le tofu offrent d'excellentes alternatives.

**7• Des laitages avec modération.** Pas plus d'un à deux par jour, en raison de leurs effets marqués sur l'insuline (lait et yaourts). Les fromages sont, eux, riches en graisses saturées et souvent trop salés. Le nouveau régime IG assure à l'os une bonne santé parce qu'il est riche en potassium et en calcium.

**8• De l'huile de colza et d'olive pour l'assaisonnement et la cuisine,** de préférence portant la mention « première pression à froid ». L'huile d'olive pourra s'utiliser pour la cuisson puisqu'elle supporte bien les hautes températures et l'huile de colza pour les crudités afin d'apporter tous les acides gras essentiels. Des margarines végétales aux oméga-3 pourront aussi remplacer le beurre pour les tartines par exemple.

**9• De la frugalité.** Il vous faudra vous familiariser avec deux habitudes : ne pas attendre d'être affamé pour se mettre à table et ni d'être totalement rassasié pour en sortir ! Choisir de petites assiettes pour y mettre de petites portions et surtout mâcher longuement afin d'éviter les inconforts digestifs et de détecter les signaux de satiété.

**10• Du plaisir et de la bonne humeur.** Si vous ne prenez pas plaisir à manger, vos efforts risquent d'être réduits à néant en un rien de temps.

### Puis-je continuer à manger des féculents ?

Dans *Le nouveau régime IG*, la priorité est donnée aux glucides provenant des fruits, des légumes et légumineuses, des tubercules (à l'exception de la pomme de terre) et des oléagineux. On peut continuer à manger du pain, des pâtes, des céréales en quantité raisonnable du moment que ces aliments ont un index glycémique bas ou modéré. Il faut donc les choisir soigneusement. C'est le but de ce guide.

### Peut-on suivre *Le nouveau régime IG* à vie ?

Grâce au régime IG, vous allez adopter de bonnes habitudes alimentaires au quotidien pour le reste de votre vie, et les communiquer à votre entourage. Avec ou sans problème de poids, petits et grands, gourmands et gourmets, tout le monde pourra y trouver son compte.

### Combien de repas par jour ?

Si vous êtes habitué à prendre trois repas par jour seulement, conservez ce rythme. Sachez que vous pouvez aussi intégrer une ou deux collations « intelligentes » au milieu de la matinée si vous commencez tôt le matin et au milieu de l'après-midi si vous mangez tard le soir. Le fait de manger de petites quantités de nourriture réparties dans la journée n'est pas forcément négatif. Certaines études ont montré en effet que le fait de fractionner les repas pouvait être bénéfique sur le maintien du poids. Les collations peuvent être une bonne chose à condition de ne pas alourdir la consommation énergétique mais plutôt dans le sens où elles favorisent des repas légers.

Sucrés ou salés, les aliments de vos collations devraient être les moins transformés possibles et afficher un index glycémique raisonnable. Consommer principalement des fruits sous toutes leurs formes (y compris noix, noisettes, amandes...), accessoirement des biscuits secs peu sucrés et riches en fibres ou du pain de seigle, du chocolat noir peu sucré, du fromage ou un yaourt nature.

### Comment répartir les calories entre les trois principaux repas ?

Là encore rien de bien compliqué. Il y a une règle essentielle que vous devrez conserver comme habitude de vie pour vous et toute votre famille : prendre un gros petit déjeuner, un moyen déjeuner (ou à peu près la même quantité au petit déjeuner et au déjeuner) et toujours un dîner plus léger.

### Comment composer les repas ?

Dans l'idéal, chaque repas devrait comporter des fruits ou des légumes, des aliments céréaliers et des protéines.

Nous vous encourageons à puiser en priorité vos glucides dans les légumes et les fruits. La part totale des légumes doit être supérieure au reste des mets. Objectif facilement réalisable avec une part de crudités pour commencer le repas et des légumes cuits en bonne proportion ensuite.

Nous préconisons d'intégrer une portion de protéines à chaque repas y compris au petit déjeuner car les protéines réduisent la sensation de faim et aident à brûler les graisses corporelles même au repos. Au petit déjeuner, des aliments protéiques comme les œufs ou les produits à base de soja sont faciles à intégrer quotidiennement. Le régime IG ne fixe aucune limite à la quantité de graisses que vous êtes autorisé(e) à manger. Dès lors que vous mangez de

bonnes graisses (par exemple : poisson gras, noix, huiles d'olive et de colza), vous n'êtes pas obligée de les compter et les mesurer dans votre régime quotidien !

### 5 astuces pour abaisser l'IG de votre repas

**1•** Remplacez un aliment à IG élevé par un aliment à IG bas. Par exemple, préparez vos pâtes avec des légumes vapeur. Les légumes (IG très bas) prennent une place qui permet de réduire celle des pâtes (IG élevé lorsqu'elles sont bien cuites).

**2•** Prenez l'habitude de cuire à minima. Les aliments cuits ont souvent un IG supérieur à celui des aliments crus. Par exemple mangez vos pâtes al dente, veillez à ce que vos légumes cuisent le moins longtemps possible ce qui en même temps préservera les vitamines et les minéraux.

**3•** Mangez froid. La pomme de terre cuite à la vapeur a un IG élevé (88). Froide en salade, elle a un IG modéré (58). En se refroidissant, l'amidon de la pomme de terre se modifie. Il devient plus résistant à la digestion et libère son glucose plus lentement.

**4•** Ajoutez du jus de citron ou du vinaigre. Des études ont montré qu'en ajoutant un peu de jus de citron ou de vinaigre au repas (l'équivalent d'une cuillère à café), on observait une baisse de la glycémie de 25 à 30 %. L'acidité ralentit la vidange de l'estomac et la digestion de l'amidon.

**5•** Ajoutez du son d'avoine à vos préparations à base de farine (pain, gâteau, tarte...). En remplaçant une part de farine par une part de son d'avoine, vous augmentez la teneur en fibres solubles de votre préparation. Or les fibres solubles ralentissent la digestion et freinent l'absorption du glucose.

# Le potiron

IG = 75

CG\* = 4.55

DC = 0.34

IS = 4.5

LÉGUMES FRAIS & SECS

\* pour une portion de 75 g

## Cet aliment dans le régime IG

### Pour sa faible charge glycémique

Malgré un IG élevé, la consommation de 75 g de potiron reste tout à fait correcte en termes de charge glycémique, surtout s'il est consommé le soir en potage ou en purée, en prenant soin de l'associer avec des aliments à IG très bas ou bas.

### Pour sa faible densité calorique

Avec seulement 34 kcal aux 100 g, il fait partie des aliments qui apportent peu de calories. Mais, surtout, il possède une forte densité nutritionnelle grâce aux caroténoïdes qu'il renferme, qui protègent les cellules, et sont bons pour les yeux et la prostate.

## Infos pratiques

### Comment le choisir ?

Vous trouverez :

- Le rouge vif d'Étampes, le plus apprécié, de forme assez aplatie, bien côtelée, à écorce rouge-orangé et à chair fine et savoureuse, de couleur orange vif.
- Le jaune (« courge romaine jaune »), de forme un peu plus ronde, il a une écorce jaune saumon légèrement fendillée à maturité, et une chair jaune foncé.
- Le bronzé de Montlhéry, une variété un peu plus tardive que les autres, à côtes bien marquées, à l'écorce brun-vert foncé et à la chair jaune vif, fine et savoureuse.

### Comment le conserver et le préparer ?

Il se conserve dans un endroit frais et sec et se prépare plutôt sous forme de potage ou de purée et se marie parfaitement avec certaines épices comme le curcuma, la muscade ou encore le gingembre.

### Comment l'intégrer au régime IG ?

Seulement en phase de déstockage, pas avant, et toujours avec parcimonie car sa charge glycémique demeure beaucoup plus importante que les autres légumes.

## Soupe potiron & patate douce

### » Pour 4 Personnes

500 g de potiron  
2 patates douces  
1 oignon  
2 c. à c. de curry  
2 c. à c. de curcuma  
1 c. à c. de gingembre en poudre  
ou un petit carré de gingembre frais  
1 pincée de muscade  
75 cl d'eau  
Sel, poivre

 Préparation : 10 min

 Cuisson : 30 min

 Repos : -

» **Détailler** la chair du potiron en cubes. Éplucher et couper la patate douce en cubes.

Émincer l'oignon. Mettre le tout dans une grande casserole.

Ajouter l'eau et les épices et porter à ébullition. Cuire ensuite 30 min à feu moyen.

Mixer et ajouter un peu d'eau si besoin.

**Astuce :** cette soupe est à consommer par exemple le soir, avec uniquement une salade verte et des aliments protéinés (œuf, volaille, poisson, yaourt soja et un fruit), la charge glycémique de ce plat n'autorisant pas l'ajout d'autres aliments glucidiques.

## Cet aliment dans le régime IG

### Pour la « vitamine C plaisir » de l'hiver

Elle est précieuse en hiver pour fournir un apport appréciable de vitamine C (la vitamine antifatigue et anti-agression). Avec deux clémentines (environ 100 g net), vous avez plus de 40 mg de vitamine C, soit la moitié de l'apport quotidien recommandé.

### Pour se reminéraliser... sans calories superflues !

Ce petit agrume fournit un complément très utile en minéraux et oligo-éléments : en calcium, en magnésium et en fer en particulier. Et cela sans aucune surcharge calorique car les 50 kcal de deux clémentines ne représentent que 2 à 3 %, à peine, du total énergétique de la journée !

## Infos pratiques

### Comment la choisir ?

Elle renferme naturellement peu de pépins (moins de 10 par fruit) mais certaines variétés sont « sans pépins » comme la clémentine corse qui est commercialisée avec 2 feuilles attachées au pédoncule et dont la chair est savoureuse, légèrement acidulée et bien parfumée. De nouveaux petits agrumes sont apparus, résultats de croisements : la tangerine, le tangelo, le tangor et la clémenvilla, un croisement de clémentine et tangelo.

### Comment la conserver ?

Elle se conserve une semaine à température ambiante et jusqu'à 15 jours dans le tiroir du réfrigérateur.

### Comment l'intégrer au régime IG ?

Vous pouvez l'intégrer dès la phase de déstockage, en fruit entier à la fin ou en dehors des repas ou encore vous en servir comme accompagnement des viandes (canard, poulet, bœuf) et poissons (saumon, crevettes, rougets).

## Papillotes saumon et clémentines

### »» Pour 4 Personnes

4 pavés de saumon  
4 clémentines  
4 brins d'aneth  
4 c. à s. d'huile d'olive  
1 gousse d'ail  
½ citron (le jus)  
Poivre (5 baies)

 **Préparation : 10 min**

 **Cuisson : 30 min**

 **Repos : -**

»» **Éplucher** les clémentines et détacher les quartiers. Découper 4 feuilles de papier sulfurisé pour faire des papillotes. Mettre au centre de chaque feuille, un pavé de saumon. Presser l'ail.

Dans un petit bol mélanger l'ail pressé, l'huile d'olive, le jus du citron et le poivre.

Répartir de façon équitable ce mélange sur les 4 pavés et ajouter autour les quartiers d'une clémentine. Déposer un brin d'aneth sur chaque pavé. Poivrer.

Refermer les papillotes et les passer au four 25-30 min, th. 6 (180 °C).

## Cet aliment dans le régime IG

### Pour la satiété

Les 30 % de protéines de la dinde en font un aliment coupe-faim par excellence, incontournable dans le régime IG. Ces protéines sont d'excellente qualité puisque tous les acides aminés indispensables y sont retrouvés.

### Pour sa forte densité nutritionnelle

Particulièrement riche en vitamines du groupe B (B3, B5 et B6) et en zinc, elle est aussi source de fer, un minéral souvent déficient chez les femmes actives. De plus, elle est relativement peu grasse et surtout très pauvre en acides gras saturés (0.5 g pour 100 g).

## Infos pratiques

### Comment la choisir ?

Vous trouverez cette viande sous de multiples formes : cuisse, escalope, filet, rôti, aile, blanc, entière ou encore en tranches comme le jambon.

### Comment l'intégrer au régime IG ?

Dès la phase offensive, vous pouvez manger au déjeuner un blanc ou une escalope de dinde avec un accompagnement de légumes. Vous pouvez la cuire à la poêle, à la vapeur, ou encore au four s'il s'agit d'une cuisse accompagnée d'oignons et d'aromates pour en sublimer le goût. Elle peut aussi se manger froide en été, dans les salades composées. Et au lieu de l'accompagner de marrons, préférez-la avec de l'ananas ou des pruneaux ou savourez-la au curry. Le blanc de dinde en tranches sera, quant à lui, toujours à consommer avec parcimonie car les sels nitrés qu'il contient sont suspectés d'être cancérigènes.

## Curry de dinde et quinoa

### »» Pour 4 Personnes

4 escalopes de dinde  
1 poivron rouge  
1 poivron vert  
1 oignon  
2 c. à s. d'huile d'olive  
1 verre de quinoa  
2 verres d'eau  
2 c. à s. de curry  
2 c. à s. de concentré de tomates  
Poivre

 **Préparation : 10 min**

 **Cuisson : 30 min**

 **Repos : -**

»» **Laver** et couper les poivrons en lamelles. Émincer l'oignon et les escalopes de dinde.

Les faire revenir dans l'huile d'olive.

Quand les morceaux de dinde sont cuits, ajouter 1 c. à s. de curry, le quinoa préalablement rincé et le concentré de tomates. Mélanger et laisser revenir quelques secondes.

Ajouter deux verres d'eau, le reste du curry et le poivre.

Couvrir et laisser mijoter à feu moyen 15 min jusqu'à ce que le quinoa ait absorbé toute l'eau de cuisson et doublé de volume.

Servir avec une salade verte.



ACHETER CE LIVRE

## 100 aliments IG index glycémique bas à volonté

224 pages - Format 11 x 18 - 10.00 €

### 100 aliments pour maigrir et rester mince en toute sécurité

**D**es centaines de milliers de personnes suivent une **alimentation à index glycémique (IG) bas** pour maigrir, rester mince ou contrôler un diabète : elles savent que c'est **efficace pour maîtriser leur sucre sanguin** et surtout scientifiquement validé par des dizaines d'études.

Ce guide unique en son genre présente 100 aliments qui s'intègrent parfaitement au régime IG, au régime Montignac ou aux régimes pauvres en glucides. Sans calcul compliqué, vous allez pouvoir élaborer à l'infini des menus qui ne provoqueront pas de pics de glycémie, notamment grâce à **100 recettes faciles et savoureuses**.

Ce guide passe en revue les **propriétés nutritionnelles** de chaque aliment, ses atouts santé, vous dit comment l'intégrer au régime IG, comment l'acheter, le conserver, le préparer. Pour chacun d'eux vous est proposée une **recette adaptée à la cuisine de tous les jours**, avec des ingrédients simples et peu onéreux.

#### En exclusivité :

- l'**index glycémique** et la **charge glycémique** des 100 aliments
- leur **indice de satiété** et leur **densité calorique**
- un résumé des principes du **Nouveau Régime IG**

*Angélique Houlbert est co-auteur du Nouveau régime IG. Diététicienne libérale, elle a participé à la mise en place des bilans nutritionnels et d'une ligne nutrition au sein de la CPAM de la Sarthe.*

Pour aller plus loin



PRIX TTC FRANCE : 10,00 €

ISBN : 978-2-916878-77-5

