

Recettes à faible IG

Carole Nitsche

Contrôlez votre Indice Glycémique :
tonus et minceur assurés !



FIRST
Editions

Recettes à faible indice glycémique

Carole Nitsche

Recettes à faible indice glycémique

Un ouvrage dirigé par Florence Le Bras

FIRST
 Editions

© Éditions Générales First, 2006

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur, de ses ayants droit ou de ses ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Dépôt légal : 2^e trimestre 2006
Conception couverture : Bleu T

Mise en page : Georges Brevière

Nous nous efforçons de publier des ouvrages qui correspondent à vos attentes et votre satisfaction est pour nous une priorité.
Alors, n'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires à :

Éditions Générales First
27, rue Cassette, 75006 Paris
Tél : 01 45 49 60 00
Fax : 01 45 49 60 01
e-mail : firstinfo@efirst.com

En avant-première, nos prochaines parutions, des résumés de tous les ouvrages du catalogue. Dialoguez en toute liberté avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et bien plus sur Internet à www.efirst.com

ISBN numérique : 978-2-7540-2855-4

Introduction

Les études sur les incidences de notre alimentation sur notre santé sont de plus en plus nombreuses. Celles qui portent sur l'indice glycémique des aliments et ses conséquences sur notre organisme nous permettent d'adapter notre alimentation à la surveillance de notre poids, de nos performances et de notre santé.

Qu'est-ce que l'indice glycémique ?

Après la prise d'un aliment contenant des glucides, la glycémie, c'est-à-dire le taux de glucose dans le sang, s'élève. Dans le même temps, le pancréas va libérer de l'insuline. L'indice glycémique (IG) est la mesure de l'importance et de la rapidité de cette élévation. Un glucide qui passe vite dans le sang a un IG élevé, en revanche lorsque le glucide met du temps à passer dans le sang, son IG est bas.

Ce concept d'IG est fréquemment utilisé par les nutritionnistes et les diabétologues.

L'indice glycémique est-il important pour notre santé ?

L'IG est un élément à prendre en compte dans votre alimentation quotidienne. Ceci est particulièrement vrai pour les diabétiques, car l'indice glycémique des aliments qu'ils consomment leur permet de contrôler plus efficacement leur glycémie.

Mais l'IG peut être utile à chacun de nous sous différents aspects.

- **La satiété** : si vous consommez des aliments à IG élevé, votre glycémie va s'élever rapidement, entraînant une décharge d'insuline pour permettre à l'organisme d'utiliser ce glucose. Il s'ensuivra une chute de la glycémie se concrétisant par une sensation de faim.

Il est donc préférable de consommer des aliments à faible IG, qui vont limiter la sécrétion d'insuline et par la même permettre une utilisation du glucose sur un plus long moment.

Les repas composés d'aliments à faible IG peuvent avoir une influence bénéfique sur vos problèmes de poids, puisqu'ils permettent d'avoir une sensation de satiété qui dure plus longtemps.

Autrement dit, plus les aliments consommés ont un IG élevé, plus vous serez tenté de manger ou de grignoter rapidement. Et plus les aliments auront un faible IG, plus vous serez rassasié à long terme.

- **Les performances** : les aliments à faible IG, par leur diffusion lente de glucides, permettent d'avoir de meilleures performances physiques et intellectuelles, car leur consommation limite les hypoglycémies, responsables des « coups de fatigue ».

Les joueurs de tennis le savent bien et consomment des plats de pâtes cuites *al dente* avant les matchs pour être certains de tenir tout le match.

Un indice glycémique élevé peut-il faire grossir ?

Actuellement aucune étude n'a prouvé que les aliments à IG élevé favoriseraient la prise de poids. La prise de poids se constate, quand :

- l'alimentation apporte globalement trop de glucides ;
- les cellules musculaires n'ont pas un grand

besoin de glucides, si vous êtes sédentaire par exemple ;

- la réserve de glycogène est à son maximum : le glucose se transforme en lipides, c'est-à-dire en graisses, qui vont s'installer dans les cellules adipeuses et entraîner une prise de masse grasse, donc de poids.

Quel que soit l'IG d'un aliment, c'est la quantité de cet aliment qui importe dans la prise de poids ou la perte de poids. Que vous consommiez des aliments à faible, moyen ou haut IG, si vous ingérez plus d'énergie que votre organisme n'en a besoin en fonction de vos activités, vous prendrez du poids.

La variation de l'indice glycémique selon le mode de préparation des aliments

L'IG va varier pour un même aliment selon les transformations qu'il subit. Ainsi, nous avons pour les carottes crues râpées un IG plus bas que pour les carottes cuites, qui elles-mêmes ont un IG plus bas que les carottes en purée. La cuisson

et la transformation des carottes entraînent une meilleure digestibilité des fibres. Lorsqu'elles sont en purée, les fibres sont cuites et mixées, le travail de l'estomac est donc modéré, le bol alimentaire ainsi constitué se vidange plus rapidement vers l'intestin, l'absorption des glucides se fait donc plus vite après la consommation de l'aliment.

De la même façon pour les lentilles, nous avons un IG plus bas pour des lentilles cuites consommées entières, que pour une purée de lentilles mixée, qui elle aussi a un IG plus bas qu'une purée de lentilles passée au moulin à légumes (les plus grosses fibres restant dans le moulin).

Les procédés industriels de transformation des produits vont aussi influencer l'IG : ainsi le riz cuit nature a un IG plus bas que le riz soufflé.

La variation de l'indice glycémique selon le mode de consommation

L'association de protéines, de lipides, de fibres aux aliments riches en glucides va entraîner une variation de l'IG.

Ainsi les céréales soufflées du petit déjeuner vont avoir un IG élevé et elles augmenteront

donc brutalement la glycémie. En revanche, le fait de les consommer avec du lait ou un yaourt permet d'abaisser l'IG, car l'introduction de protéines permet de ralentir l'absorption des glucides. De la même façon, en consommant de la viande ou du poisson avec des pommes de terre ou des pâtes, on abaisse l'IG du féculent consommé.

L'introduction de fibres permet de la même façon de baisser l'IG. Nous avons donc un IG plus bas avec du pain au son qu'avec du pain complet, qui lui a un IG plus bas que du pain blanc. De même, on peut abaisser l'IG d'un féculent en y associant des légumes verts crus ou cuits.

Notez que certains facteurs neurologiques, psychiques, hormonaux peuvent modifier la digestion et l'absorption des aliments et donc l'IG de ces aliments.

Les indices glycémiques de vos aliments

L'indice glycémique (IG) est une notion fondamentale, mais la réalisation de tableaux détaillés et chiffrés, ainsi que leur utilisation, ne sont pas sans poser un certain nombre de difficultés,

puisque cet indice est, pour un aliment donné, variable selon la cuisson, le degré de maturité pour les fruits et légumes, et les aliments d'accompagnement. L'IG d'un repas ne peut être déterminé à partir des IG des aliments le constituant. On peut uniquement déduire une tendance : faible – moyen – élevé.

Dans le « bon à savoir » qui suit chacune de nos recettes, nous vous indiquerons les associations d'aliments à prévoir pour baisser l'indice glycémique des plats présentés.

Ce tableau indique des chiffres en prenant pour aliment de référence le saccharose. Vous trouverez peut-être ailleurs des données différentes de celles-ci : c'est certainement que l'aliment de référence n'est pas le même (glucose ou pain blanc, par exemple).

Indice glycémique

	faible	moyen	élevé
Féculents			
Boullgour entier (cuit)	45		
Gâteau de riz			85
Haricots rouges	40		

	faible	moyen	élevé
Haricots blancs	30		
Lentilles brunes	30		
Lentilles vertes	22		
Pois chiches (cuits)	30		
Maïs		70	
Nouilles, ravioles		70	
Pâtes blanches cuisson normale		55	
Pâtes complètes	45		
Petits pois frais	40		
Pois cassés	22		
Pois secs (cuits)	35		
Pommes de terre bouillies sans la peau		70	
Pommes de terre bouillies avec la peau		65	
Pommes de terre cuites au four			95
Pommes de terre frites			95
Pommes de terre chips			80
Purée de pommes de terre			90
Quinoa (cuit)	35		
Riz basmati	50		
Riz précuit			90
Riz brun complet	50		
Riz long blanc		60	

	faible	moyen	élevé
Riz précuit incollable		70	
Semoule		65	
Spaghettis cuits « al dente »	45		
Tapioca			80
Légumes			
Ail	10		
Aubergines	10		
Brocolis	10		
Carottes crues	35		
Carottes cuites			85
Chou	10		
Fèves cuites			80
Haricots verts	30		
Navet			70
Oignons	10		
Poivrons	10		
Potiron, citrouille			75
Salades vertes	10		
Soja (cuit)	20		
Tomates	10		
Fruits			
Abricots frais	20		
Abricots secs	35		
Banane		65	

	faible	moyen	élevé
Cacahuètes	20		
Cerise	22		
Compote de fruits sans sucre	30		
Kiwi	50		
Melon		65	
Noix	15		
Orange	35		
Pastèque		75	
Pêche	30		
Poire, figue	35		
Pomme	30		
Prune, pamplemousse	22		
Raisin	40		
Raisins secs		65	
Céréales			
All-Bran	30		
Céréales sucrées		70	
Corn-flakes			85
Pop corn nature			85
Riz soufflé			95
Sucreries			
Barre chocolatée		70	
Biscuits sablés		55	
Biscuits secs		55	