



## SUPER FOOD !

### 5 ASTUCES POUR FAIRE BAISSER L'IG EN CUISINE :

#### 1. AJOUTEZ DES FIBRES DANS VOS PLATS :

LES FIBRES PEUVENT ÊTRE PRÉSENTES DANS CELLES DES LÉGUMES, OU CELLE DU SON D'AVOINE OU DE BLÉ OU ENCORE DE L'AGAR-AGAR. PAR EXEMPLE, QUAND VOUS MANGEZ DES PÂTES ACCOMPAGNEZ-LES DE RATATOUILLE ; SAUPOUDREZ DE SON D'AVOINE VOTRE MUESLI DU MATIN OU ENCORE FAITES VOS DESSERTS À BASE D'AGAR-AGAR.

#### 2. OPTEZ POUR LES CUISSONS À VAPEUR OU « AL DENTE » :

LA CUISSON PEUT INFLUER SUR L'INDEX GLYCÉMIQUE. PLUS UN ALIMENT GLUCIDIQUE EST CUIT PLUS SON IG SERA ÉLEVÉ.

#### 3. EVITEZ LES PURÉES :

QUAND VOUS RÉDUISEZ VOS ALIMENTS EN PURÉE, CETTE ÉTAPE CASSE LES FIBRES ET DONC AUGMENTE L'INDEX GLYCÉMIQUE DE L'ALIMENT.

#### 4. REFROIDISSEZ LES FÉCULENTS :

DANS LES FÉCULENTS CUITS PUIS REFROIDIS, L'AMIDON DEVIENT PLUS RÉSISTANT À LA DIGESTION, SON GLUCOSE SERA LIBÉRÉ PLUS LENTEMENT ABAISSANT L'IG DE L'ALIMENT.

#### 5. AJOUTEZ DE L'ACIDITÉ :

L'ACIDITÉ PERMET DE RALENTIR LA DIGESTION ET DE RÉDUIRE AINSI SON IG. AJOUTEZ DONC DU CITRON, OU VINAIGRE DE CIDRE DANS VOS RECETTES !