

Quelques astuces

pour équilibrer ses glycémies !



▣ Pas de repas sans fibres

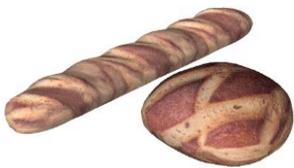
Parce qu'elles freinent le passage des glucides dans le sang. Donc, cap sur les légumes, les céréales complètes et les légumes secs. Privilégiez les fruits rouges et les fruits à pépins, riches en pectine. Cette fibre forme un gel visqueux tapissant les intestins sans les irriter.

▣ Gare aux céréales raffinées

En supprimant l'enveloppe des céréales, le raffinage élimine la majorité des vitamines, des fibres et ainsi accélère le passage des sucres dans le sang. On évitera une décharge de glucose plus brutale dans le sang avec des céréales telles que le quinoa, le boulgour, l'avoine ou le sarrasin ;



▣ Du pain de seigle au petit déjeuner



La baguette courante est très vite digérée par l'organisme. Adoptez plutôt les pains spéciaux : pain de campagne, pain de seigle, pain complet, etc... car ils sont riches en fibres et plus rassasiants.

▣ A la découverte des légumes secs !

Trop souvent délaissés, les lentilles et autres légumes secs sont rassasiants, riches en protéines et favorisent la régulation du taux de glycémie. Autrement dit, ce sont d'excellents féculents, **encore meilleurs pour notre santé que les pommes de terre ou les pâtes.**

☐ Du riz, oui mais pas du riz cuisson rapide !

Le riz cuisson rapide a un index glycémique plus élevé que les autres riz. Privilégiez le riz traditionnel, le basmati, le riz thaï, semi-complet ou complet.



☐ Des pommes de terre, toujours avec des légumes !

On a longtemps pris la pomme de terre pour un sucre lent. Mais selon la préparation, elle peut entraîner une augmentation rapide de la glycémie. Alors le truc ? La manger avec des légumes : par exemple avec des brocolis, des carottes, des poireaux, des navets... ou des crudités dans le repas ! Idem pour le plat de pâtes.

☐ Champignons à gogo

Délicieux et pauvres en sucre, ce sont aussi de véritables atouts « équilibre ». Cela tient à leurs fibres particulières. Appelées glucanes, elles ont la propriété d'équilibrer la glycémie.



☐ Le topinambour, la « pomme de terre du diabétique » !

Ce légume contient beaucoup d'inuline, fibre qui aide à réguler la glycémie. C'est un légume qui augmente la sensation de satiété. Il est riche en fibres, en minéraux et en protéines. Pensez à faire revivre ce légume ancien dans vos assiettes !



☐ Quelques gouttes de citron SVP

Le jus de citron et le vinaigre diminuent la glycémie. La raison ? Leur acidité qui ralentit la digestion. Alors que l'on ne s'en prive surtout pas pour assaisonner les légumes, les poissons...