

Démarrer les IG bas simplement (sans régime)

Ma checklist IG bas

Pour stabiliser la glycémie, réduire les fringales
et manger avec plaisir



1. Je comprends l'essentiel

- L'IG mesure l'impact d'un aliment sur ma glycémie
- Un IG bas = énergie stable
- IG bas ≠ régime ni suppression du sucre



2. Je compose mieux mes repas

- ½ assiette de légumes
- Une source de protéines à chaque repas
- Des féculents bien choisis et bien associés
- Des bonnes graisses en petites quantités



3. Je privilégie ces aliments

- Légumes verts et colorés
- Légumineuses
- Fruits entiers (plutôt que jus)
- Céréales complètes ou semi-complètes
- Protéines de qualité



4. Je limite (sans interdire)

- Produits ultra-transformés
- Sucres raffinés
- Farines blanches
- Grignotage émotionnel



5. J'adopte le bon état d'esprit

- Je mange avec plaisir
- Je progresse pas à pas
- Je respecte mon corps
- Je vise l'équilibre, pas la perfection