

Bannir les céréales, les féculents et les légumineuses

Ces aliments sont riches en glucides et le corps n'en a pas besoin. Les céréales ont une densité nutritionnelle inférieure à celle des fruits et légumes. Elles induisent une production excessive d'insuline et favorisent le stockage des graisses ! Et en plus elles contiennent pour la plupart du gluten qui perturbe l'immunité.

Notion très importante à connaître :

L'IG = index glycémique

L'IG est une mesure qui permet de classer les différents aliments contenant des glucides (pain-pâtes-riz- patate-sucre....) en fonction de leur capacité à élever le taux de sucre dans le sang = la glycémie.

Plus l'IG d'un aliment est important, plus l'aliment fait grimper rapidement la glycémie. L'IG de référence est celui du glucose qui est à 100. Les autres glucides ont un IG compris entre 1 et 100.

La pomme de terre par exemple lorsqu'elle est cuite au four ou en purée a un IG proche de celui du glucose, donc très (trop) élevé !

Si vous consommez des aliments à IG élevé, votre corps va produire de grande quantité d'insuline, l'hormone responsable du stockage du glucose sous forme de graisse corporelle → vous allez alors grossir !

Avec un repas à IG faible, la production d'insuline est basse et le glucose peut servir de source d'énergie plus longtemps sans être stocké.

Donc plus un repas a un IG élevé, plus la glycémie va s'élever et plus la production d'insuline sera importante pour faire baisser cette glycémie.

Conséquence : La glycémie va chuter rapidement et une hypoglycémie transitoire peut apparaître, ce phénomène se produit souvent avec le petit-déjeuner typique français : pain blanc-beurre-confiture et se manifeste par le coup de barre de 10-11h ou une fringale dans la matinée.

Pour les autres repas c'est pareil, plus vous mangerez des aliments inadéquats plus vous aurez faim et plus vous stockerez de glucose sous forme de graisse.