Anne Dufour Carole Garnier

Régime express IG minceur

100 recettes
en moins de 15 minutes

maigrir grâce à l'index glycémique

POCHE
LEDUC.S

Régime express IG minceur

L'index glycémique, vous connaissez ? C'est le premier outil – scientifiquement validé dans le monde entier – mesurant l'impact de l'alimentation sur notre silhouette. Avec les aliments à IG bas, feu vert, vous perdez du poids et préservez votre santé ! Mais méfiez-vous de ceux à IG élevé, qui facilitent le stockage, favorisent les fringales et empêchent de fondre...

Découvrez comment faire de l'IG un allié pour affiner votre silhouette tout en protégeant votre organisme au quotidien.

5 bonnes raisons de choisir l'IG :

- Aucune privation
- Des aliments simples et bon marché
- Gardez vos habitudes alimentaires
- Pas de portions à peser ni de calories à compter
- Des recettes en moins de 15 minutes, voire moins de 5

Inclus : 100 recettes express à IG bas, simples, rapides à préparer, très gourmandes et économiques + 1 semaine de menus IG minceur

Anne Dufour, journaliste indépendante, est passionnée de nutrition. Elle est l'auteur de nombreux livres à succès sur la santé et la forme. Anne est diplômée de la Cooking Academy de l'Atelier des sens.
Carole Garnier est journaliste à *Top Santé* et l'auteur ou la coauteur de nombreux best-sellers.

ISBN 979-10-285-0260-7

9 791028 502607

6 euros
Prix TTC France

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, MINCEUR
design : bernard amiard

POCHE
LEDUC.S

Des mêmes auteurs, aux éditions Leduc.s

Anne Dufour :
Le meilleur régime du monde, 2016.
Régime express IG brûle graisses, 2016.
Le grand livre de l'alimentation IG antidiabète, 2016.
Les meilleurs aliments minceur, 2016.

Avec Carole Garnier :
Le grand livre des protéines végétales, 2016.
Mon programme brûle-graisses en 7 jours, 2016.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :
- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page : ou scannez ce code :

http://leduc.force.com/lecteur

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : **blog.editionsleduc.com** sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Ce livre est la réédition de l'ouvrage du même titre, paru en 2008.

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard
75006 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0260-7
ISSN : 2427-7150

ANNE DUFOUR CAROLE GARNIER

RÉGIME EXPRESS IG MINCEUR

POCHE
LEDUC.S

SOMMAIRE

Le Régime express IG 7

Les grands principes du Régime express IG 12

100 recettes minceur express
en 15 minutes chrono..... 33

Entrées 43

Plats.....65

Desserts 117

Boissons.....135

Plateaux-télé 147

Annexe :
Table IG des aliments les plus courants..... 161

Index des recettes 171

Table des matières 179

LE RÉGIME EXPRESS IG

Vous avez choisi la bonne méthode pour maigrir !

Pourquoi ? La preuve par 10. Le Régime IG est :

1. Efficace – Le Régime IG est un « régime sucres lents », très nettement actualisé et amélioré. Il se fonde sur l'index glycémique, un outil révolutionnaire qui a fait ses preuves pour perdre du poids. C'est la nouvelle façon de maigrir.

2. Facile – Le Régime IG est vraiment simple à mettre en place puisqu'il ne bouleverse presque pas vos habitudes diététiques. Rien à calculer, pas de portions à peser ni de calories à compter : grâce à ce système, nous sortons enfin de la « Préhistoire » nutritionnelle pour entrer dans l'âge de raison.

3. Accessible à tous – Surtout ne soyez pas effrayé par nos recettes : elles sont conçues pour les nuls en cuisine, ceux qui ont deux mains gauches et font à peine la différence entre une passoire et un pack de

lait. Loin de nous l'idée que ce soit votre cas mais figurez-vous que c'est le nôtre, donc vous comprenez, il nous fallait des choses simples. Déjà que du matin au soir, la vie quotidienne, c'est un peu compliqué… ce n'est pas pour en rajouter le soir, et encore moins le matin.

4. Pas cher – L'un des grands atouts du Régime IG, c'est qu'il s'appuie sur les aliments les moins chers. Il ne le fait pas exprès, remarquez : il se trouve que les peuples les plus pauvres devaient se contenter de manger des aliments à IG bas, contrainte qui a plutôt bien réussi à certains (Crétois, Okinawans), puisqu'ils remportent haut la main les palmes d'or mondiales de la minceur ET de la longévité. Qui dit mieux ?

5. Rapide – Comprenons-nous bien sur le terme « rapide ». Il ne signifie en aucun cas que vous allez perdre 16 kilos en un week-end. En effet, il est désormais clairement établi que tous les régimes « minute », comme ceux que l'on entreprend en été juste pour perdre quelques kilos avant le maillot, sont catastrophiques. On « perd » certes vite mais on « reprend » encore plus vite. À la vitesse de l'éclair ! En fait, les statistiques sont formelles : plus on maigrit vite et beaucoup, plus on est certain de reprendre tous ses kilos, et d'autres en plus. Non merci, pas de ça à la maison : nous, on ne veut pas grossir, mais mincir ! Par rapide, nous entendons 3 choses.

- Vous allez « rapidement » prendre l'habitude IG bas parce que c'est très facile.

- Vous allez « rapidement » vous sentir mieux, puisque dès le PREMIER jour vous noterez des

différences fondamentales : pas envie de grignoter, énergie toute la journée, etc.

- Nos recettes sont toutes prêtes en moins de 15 minutes, et vous en trouverez même un bon nombre en moins de 5 minutes. Là, franchement, plus aucune excuse.

Pour les résultats, si votre alimentation était loin d'être à IG bas et que vous avez pas mal de poids en trop, attendez-vous à perdre entre 2 et 4 kilos par mois – c'est en tout cas ce que constatent tous les heureux élus qui ont eu la chance de pratiquer l'IG avant vous. Si vous n'avez que quelques kilos en trop, vous atteindrez progressivement votre poids de forme pour ne plus jamais en bouger… et vous gagnerez en tonus !

6. Agréable – Pour nous la gourmandise n'a jamais été un vilain défaut. Plutôt une des plus belles qualités ! Mais il ne faut pas la confondre avec la gloutonnerie. Être gourmand, c'est aimer les bonnes choses, profiter des odeurs, jouir des saveurs et des textures, jouer avec le sucré-salé, le souple et le croquant, écraser une framboise entre deux molaires, immobiliser un carré de chocolat noir sur la langue, le laisser fondre doucement, le temps que ses arômes montent aux narines, et se retenir avant d'oser le mordre pour en sentir toute l'onctuosité… Bref : prendre du plaisir en mangeant, savourer la vie, tout simplement ! Or, tous les nutritionnistes vous le diront, il est absolument impossible de mincir sans plaisir. Nous sommes génétiquement programmés pour ça. D'après certains scientifiques, cette qualité a même permis à l'être humain de survivre : la recherche du plaisir gustatif le poussait à

se ravitailler avant d'avoir vidé ses réserves. Mais revenons à nos lentilles (pas à nos moutons, c'est une viande trop grasse) : vous l'avez compris, pour nous, il n'est pas question l'ombre d'une seconde de nous priver de quoi que ce soit, de nous rationner, de manger des choses molles, fades et sans âme. Non, chaque bouchée doit être un petit bonheur, on ne conçoit pas l'alimentation autrement. Vous allez en profiter, chanceux lecteurs !

7. Durable – Une fois qu'on a adopté le Régime IG, on ne le lâche plus. Parce qu'on se sent bien, on maîtrise son poids, on en oublie le mot « fringale », on a le cerveau plus vif, on est en meilleure santé, on a davantage envie de bouger. Bref : on devient plus beau et plus intelligent. Et qui sait, bientôt plus riche ! Plus sérieusement, pourquoi revenir à une alimentation inadaptée, celle d'avant, qui nous avait fait grossir, nous rendait grognon, patraque, aggravait notre stress et mettait en péril notre santé, alors que là, on répond enfin aux besoins de l'organisme ? Donc oui, les résultats sont durables, on peut même dire éternels… tant que vous mangerez « IG », vous resterez mince et en forme. C'est tout simple.

8. Bon pour la santé – Ça c'est le joker, le point génial, le « + » qui place le Régime IG très, très loin devant tout autre régime quel qu'il soit : il a fait la preuve écrasante de ses extraordinaires propriétés santé. Ainsi, on sait que l'IG bas est l'un des piliers majeurs de la protection contre le diabète, les maladies cardiaques, les cancers mais aussi contre les troubles de l'humeur, les problèmes féminins (notamment le méconnu syndrome des ovaires polykystiques, qui touche quand même jusqu'à 10 % des femmes !) et

même… de la myopie des enfants ! Non, rien à voir avec une potion magique, encore une fois, c'est simplement le résultat d'une alimentation adaptée à nos besoins physiologiques. Quand le « carburant » fourni au corps est conforme à ce qu'il attend, tout fonctionne mieux : les organes, l'immunité, le drainage, la détoxication, le déstockage des graisses, etc.

9. Naturel – Adopter une alimentation à IG bas, c'est manger beaucoup de végétaux, et exclusivement des aliments simples et basiques, tels que n'importe qui peut les préparer chez soi. Le régime IG est 100 % naturel, on ne vous conseillera jamais d'avaler des barres protéinées, des substituts de repas, des compléments alimentaires ou des faux-sucres.

10. Traditionnel – Les peuples les plus minces de la planète, tels que les Crétois ou les habitants d'Okinawa, dont nous parlions tout à l'heure, ont tous sans exception une alimentation à IG bas, voire très bas. Ils mangent ainsi depuis des millénaires et, croyez-nous, ils n'ont pas le moins du monde l'impression de « faire un régime ». Cela les ferait bien rire si vous leur disiez ça !

Les grands principes du Régime express IG

L'IG en quelques mots

L'index glycémique (IG) est le premier outil visant à mesurer la QUALITÉ d'un aliment plutôt que sa QUANTITÉ. En effet, avec l'IG, il s'agit d'évaluer l'impact des aliments sur notre organisme et non pas seulement de compter le nombre de calories, de gras, de sucre, de vitamines, etc. À la fois très pratique, concret et précis, l'index glycémique, consensuel, est validé par les scientifiques du monde entier. Cela signifie que pour une fois, tout le monde est d'accord sur son utilité et son efficacité.

L'IG détermine donc si un aliment renfermant des glucides (sucres), est « bon » ou « mauvais ». Il remplace les vieilles notions de sucres lents/sucres rapides qui n'ont aucune réalité physiologique, contrairement à ce que l'on imaginait jusqu'à présent. Les scientifiques se sont en effet aperçus que les glucides passaient à la même vitesse dans le sang (entre 20 et 30 minutes) après ingestion. Ce qui les différencie n'est donc par leur rapidité mais leur capacité à forcer l'organisme à produire de l'insuline, une hormone qui fait grossir et qui accélère le vieillissement.

Encore plus étonnant, l'IG ne concerne pas seulement l'aliment lui-même mais aussi la façon de le préparer. Ainsi, les pâtes *al dente* ont un IG bas, mais il est bien plus élevé lorsqu'elles sont très cuites ! Autre exemple : l'IG de la pomme de terre vapeur est modéré mais il grimpe en flèche si on réduit en purée notre chère patate. Et ainsi de suite.

Par ailleurs, certains bons gestes tout simples permettent d'abaisser l'IG d'un aliment. Par exemple, en ajoutant un filet de vinaigre, de citron ou encore un peu de cannelle sur un plat, on abaisse son IG !

Pour suivre le régime IG, il suffit donc de respecter les indications précises de chaque recette. Si vous êtes « débutant en IG », évitez de remplacer un ingrédient par un autre : non, la vanille ou la fleur d'oranger ne peuvent prétendre aromatiser ce dessert à la place de la cannelle, car elles n'ont pas du tout les mêmes propriétés ! Si on ajoute un peu de cannelle, il y a une raison. Par la suite, lorsque vous aurez bien intégré les « réflexes IG », à vous la liberté !

Mini-table IG

Les chercheurs ont classé les aliments selon leur IG. En voici un aperçu, mais vous trouverez un tableau bien plus complet en fin de livre.

Sauf exception (maltose/bière), **l'index glycémique d'un aliment est compris entre 0 et 100**. Plus le chiffre est proche de 100, donc plus il est élevé, plus l'aliment risque de faire grossir.

Au contraire, plus il est bas, proche de 0, plus il vous aidera dans votre perte de poids.

– **L'IG « bas »** est compris entre 0 et 55.
– De 56 à 69, **l'IG** est dit « **moyen** ».
– Entre 70 et 100, c'est **un IG « élevé »**.

ALIMENT	IG
Amandes, noisettes, noix, noix de cajou, cacahuètes	15
Barres chocolatées	70
Champignons	15
Chips, croissants, brioche	70

Chocolat noir, cacao en poudre	20 à 25
Corn flakes, Spécial K et autres céréales du petit déjeuner	70 à 85
Fromage blanc, yaourt	30 à 35
Fruits en général	entre 30 et 40
Légumes verts et frais – en général	0 !
Légumes secs en général (flageolets, lentilles, pois chiches, pois cassés…)	20 à 25
Œufs	0 !
Pain :	
– blanc, baguette (et biscotte)	70 à 85
– complet, au levain	65
* si grillé	45
Patate douce	50
Pâtes :	
– complètes	50
– lasagnes	75
– spaghettis *al dente*	40
– spaghettis très cuits	65
Pomme de terre :	
– vapeur ou à l'eau (avec la peau)	65
– au four	95
– en purée	80 à 90 (si flocons)
– frite	95
Poissons et fruits de mer	0 !
Riz :	
– basmati	50
– blanc standard	70
– complet brun	50
– cuisson rapide	85
Sodas	70
Soja (et tofu, lait de soja)	15 à 25 (selon)
Sucre :	
– blanc « classique »	70
– fructose	20
– maltose (bière)	110
Viandes (et poulet, jambon)	0 !

Régime IG à la carte

Si vous n'avez que quelques kilos à perdre, choisissez vos recettes au hasard dans ce livre, selon vos envies, sans aucune restriction (à condition de rester dans le cadre de l'IG bas à chaque repas, bien entendu).

Si vous avez beaucoup de kilos à perdre, ou si vous voulez constater très rapidement un résultat, attaquez par une phase un petit peu plus « drastique », à poursuivre durant 1 à 3 semaines. Il suffit de modérer au maximum, pendant ce laps de temps, les familles d'aliments matérialisées par les cases grises dans le tableau de la page suivante. Ne vous inquiétez pas, il s'agit d'une alimentation parfaitement équilibrée, vous ne risquez rien à l'observer pendant le temps indiqué. Puis passez au Régime IG général.

Le Régime IG, c'est l'alimentation idéale à la fois pour la santé et pour la ligne. Elle est suffisamment variée pour combler les papilles gustatives les plus exigeantes et on peut facilement parier qu'après avoir goûté aux céréales complètes, aux pains spéciaux, au riz basmati et troqué vos sucreries « basiques » contre quelques carrés de bon chocolat noir (mais oui, vous y avez droit !), vous n'aurez pas la moindre envie de retomber dans le piège sucré et insipide des aliments à IG élevé.

Régime IG général

Les consignes générales, à suivre sur le long terme, donc sans restriction de durée, sont les suivantes :

Aliments conseillés	Fréquence et quantité	Commentaires
Poisson	4 à 5 fois par semaine	Toujours « nature », assaisonné avec du jus de citron, des fines herbes, des épices.
Viande	1 à 2 fois par semaine	En carpaccio, en tartare ou grillée. Pas de sauce !
Œuf	1 à 2 par semaine	Toujours dur ou à la coque.
Jambon	1 à 2 fois par semaine	Cuit ou cru.
Légumes frais	Tous, à volonté	Crus (salade, tomate, concombre…) et cuits vapeur, à l'eau, mijotés, au wok. Au déjeuner et au dîner.
Légumes secs	Tous, à volonté	Un petit peu de beurre, sel poivre pour assaisonner.
Céréales complètes, riz basmati ou brun, pains spéciaux du boulanger (intégral, complet, multicéréales)	Toutes, raisonnablement	Évitez les aliments à base de céréales raffinées (pâtes blanches, riz blanc hors basmati, céréales du petit déjeuner, etc.) Dans une assiette, comptez moitié céréales, moitié légumes verts.
Fruits frais	Tous, à volonté	3 par jour, soit 1 à chaque repas (ou 1 h avant ou après).
Produits laitiers	1 à 2 portions maximum par jour	De préférence yaourt nature, fromage blanc maigre, fromage frais, de chèvre ou de brebis. Évitez les produits laitiers gras et/ou sucrés (aromatisés, etc. même dits « sans sucre »).

Boissons	Eau et thé vert à volonté	Vous pouvez presser 1/2 citron dans l'eau si vous aimez.
Douceurs	1 ou 2 carrés de chocolat noir	Évitez toute autre sucrerie.

Comment l'IG élevé fait grossir ☹

Lorsqu'on mange un aliment à IG élevé, notre corps est obligé de fabriquer de grandes quantités d'insuline, l'hormone qui fait pénétrer le sucre dans les cellules. Régulièrement répété, ce processus fait grossir car il force l'organisme à stocker, et encore stocker des calories – graisses et sucres – dont il n'a que faire. Le problème est aggravé si l'on consomme ces aliments à IG élevé en grignotage. Les capacités de stockage sont alors poussées au maximum. Avec toujours le même processus : on mange, on fabrique de l'insuline, on stocke, on grossit, on remange, on refabrique de l'insuline, etc.

Pour résumer, les aliments à IG élevé :

• Donnent faim car ils provoquent des variations de glycémie (taux de sucre dans le sang). D'où le besoin parfois quasi constant de grignoter.

• Provoquent des fringales car lorsque la glycémie varie trop brutalement, la fringale est assurée.

• Prédisposent au diabète car le pancréas (notre producteur d'insuline) s'épuise à fabriquer de grandes quantités d'insuline. Ses capacités ne sont pas illimitées !

• Ne sont pas propices à la santé, surtout consommés seuls. Par exemple, un morceau de

baguette mangé à jeun fait bondir la glycémie (c'est mal) tandis qu'accompagné d'un peu de beurre, son IG est déjà nettement plus acceptable.

Comment l'IG bas (régime IG) fait mincir ☺

L'impact de l'IG bas est exactement inverse à celui de l'IG élevé. Les aliments à IG bas ne nécessitent de la part de l'organisme que de petites quantités d'insuline pour être assimilés. Par ailleurs, certains d'entre eux possèdent des glucides difficiles à extraire par le tube digestif, dont une bonne proportion termine finalement... dans les toilettes ; c'est le cas pour les haricots secs et les lentilles, deux vrais amis antikilos.

L'IG bas protège le pancréas, qui n'est pas malmené par les demandes exorbitantes et permanentes d'insuline. Il n'active pas les processus de stockage et, en plus, abaisse la quantité totale de calories absorbées puisqu'on vient de le dire, tous les sucres IG bas ne peuvent pas être métabolisés. Une vraie combinaison gagnante !

Pour résumer, les aliments à IG bas :

• Procurent une énergie douce, constante, sans à-coup, sans besoin de grignoter. Tout va bien.

• Ménagent l'organisme, donc n'activent pas le processus de stockage et au contraire favorisent celui qui « élimine ».

• Facilitent la sécrétion naturelle d'adinopectine et d'hormone de croissance, deux hormones qui font maigrir.

• Ne stimulent pas violemment la fabrication d'insuline (cette hormone fait grossir).

9 idées fausses à oublier définitivement

1. Pour perdre sa graisse il faut arrêter de manger du gras

Voilà typiquement une idée fausse à laquelle nous continuons de croire bien qu'elle soit enterrée sous une avalanche de preuves scientifiques depuis un bon moment. Pendant des années, nous avons traqué les graisses sous prétexte que comme elles sont très caloriques, elles font grossir. Seulement voilà, ça ne fonctionne pas du tout comme ça. C'est vrai, le gras, c'est calorique. MAIS, mais…

Il est désormais établi que calories et minceur n'ont pas forcément un lien direct. Des centaines de preuves viennent appuyer cette évidence. Parmi elles…

• Les régimes basses calories ne marchent pas mieux (et même plutôt moins bien) que les autres.

• Les peuples les plus minces de la Terre sont aussi ceux qui mangent le plus de gras (ex : les Crétois). Mais des BONS gras !

• Lorsqu'on mange des aliments allégés en graisses (« light »), on ne maigrit pas. Au supermarché, observez les Caddies des clients qui choisissent ces aliments et concluez par vous-même.

• Contrairement aux idées reçues, nous ingérons de moins en moins de calories… alors que nous grossissons de plus en plus ! Ainsi, en 2006, les femmes consomment entre 20 et 27 % de calories en MOINS que préconisé par les autorités… alors que leur tour de taille s'arrondit.

Il y a gras et gras. Les graisses saturées des chips, des frites, des plats préparés et des biscuits s'incrustent dans nos cellules adipeuses, tandis que les acides

gras oméga 3 de l'huile de colza ou des poissons gras sont peu stockés et, en plus, facilement brûlés par l'organisme. Par conséquent, consommer au moins deux cuillères à soupe d'huile de colza chaque jour, c'est certes plus calorique que d'en avaler zéro, mais ces « bons » acides gras facilitent la perte de poids car ils améliorent les échanges entre nos cellules. Ces dernières communiquent plus facilement et laissent « sortir » une partie de leur contenu graisseux. Décidément, nous ne sommes pas une sorte de chaudière ou de sac à calories, avec d'un côté les entrées, de l'autre les sorties, et au milieu une turbine (nous). L'organisme est bien plus intelligent que ça !

Un petit peu de (bon) **GRAS FAVORISE LA FABRICATION D'UNE HORMONE,** appelée adinopectine, **qui aide à mincir**. Sans gras, pas d'adinopectine !

2. Seul le gras fait grossir

Non, non et non, on vient de voir que, bien choisies et consommées raisonnablement, les bonnes graisses ne font pas grossir, au contraire. Les aliments à IG élevé, en revanche, posent un vrai problème. Car les glucides qu'ils renferment sont stockés au maximum dans le corps… sous forme de graisse… pas du tout bonne. Eh oui !

3. Faire un régime c'est forcément manger moins

Pas du tout, ça aussi c'était la Préhistoire de la nutrition. Il faut manger MIEUX et non pas moins. Parfois, il faut même manger plus, selon les cas ! Il est très courant que les candidates aux régimes, qui se privent de nourriture pour perdre leurs kilos superflus, ne se

délestent pas d'un gramme. Les nutritionnistes sont obligés de leur expliquer que leur corps s'est complètement « bloqué », il ne veut plus rien « lâcher » parce qu'il sait qu'il est très rationné. Incroyable mais vrai : dès qu'elles se remettent à manger normalement (et IG bas), elles maigrissent.

4. Quand on fait un régime on a faim

C'est très souvent le cas en effet. Sauf avec le Régime IG. La sensation de faim ne survient que lorsque le taux de sucre sanguin (glycémie) descend trop bas. Or, grâce au Régime IG, la glycémie reste constamment équilibrée ; elle baisse tout doucement, au fur et à mesure, entre deux repas, permettant de passer sereinement du petit déjeuner au déjeuner, puis au dîner (avec éventuellement un petit goûter IG bas) sans être tenaillé par la faim. Du coup, votre esprit est libéré, vous ne focalisez pas sur la boulangerie du coin ni sur le rayon « confiseries » de votre supermarché, et toute cette énergie peut être mise au service de votre créativité. Non, on ne plaisante pas !

5. Faire un régime c'est compliqué

Ah bon ? Acheter du pain complet aux céréales plutôt que de la baguette, du riz complet plutôt que blanc, ouvrir une boîte de lentilles ou de haricots, faire cuire un pavé de saumon surgelé, c'est compliqué, ça ? Non. Et croquer dans une pomme ? Préparer une tasse de thé vert plutôt que de café, avoir un petit sachet de fruits secs dans votre sac à main ou le tiroir du bureau, c'est compliqué aussi, ça ? Non plus. Eh bien c'est exactement ce qu'on vous demande.

6. Faire un régime c'est cher

Alors là, c'est la meilleure ! Le Régime IG est certainement la façon la moins chère de se nourrir ! Les lentilles, les haricots secs, les aliments simples, nature, surgelés souvent, en boîte parfois (mais tout préparés, jamais !), sont meilleur marché que n'importe quelle préparation industrielle. Le Régime IG, c'est facile, pas cher et ça rapporte à tous les coups… une belle silhouette !

7. Faire un régime c'est mauvais pour la santé

Quand on mange n'importe quoi, par exemple seulement des soupes, ou seulement des tranches d'ananas ou des morceaux de poulet bouillis, oui. Mais avec le Régime IG, aucun risque : c'est la façon de s'alimenter la plus saine qui soit, celle que devraient au moins suivre toutes les personnes dont la santé est fragile, notamment les diabétiques et les cardiaques.

8. Il faut forcément faire du sport pour maigrir

Du sport, pas impérativement. De l'activité physique, oui. Notre corps n'est pas conçu pour rester avachi toute la journée, il nous le signale d'ailleurs bruyamment par des maux de dos, de tête, une mauvaise circulation, etc. Donc, si vous aimez faire du sport, tant mieux, c'est l'idéal. Sinon, l'important est de bouger suffisamment. Si votre métier est déjà très actif, que vous restez debout toute la journée, inutile d'en rajouter. Sauf si vous en avez envie, évidemment, auquel cas personne ne vous retiendra ! En revanche, si vous êtes assis devant un bureau du matin au soir, que vous glissez de votre voiture à votre maison ou du métro à votre travail, ça ne va pas.

L'activité physique, quelle qu'elle soit, est nécessaire pour favoriser la perte de poids, ne pas reprendre de kilos et remodeler la silhouette. Les activités douces sont les plus recommandées. Marcher, pédaler, nager sont les « best of » pour ce que vous avez. Si même ça, ça vous horripile, eh bien faites plus souvent le ménage, montez et descendez les escaliers à pied, faites le tour du pâté de maisons après le dîner histoire de prendre l'air et de décompresser. L'important est d'être plus « physique », d'une manière ou d'une autre, au quotidien. On se sent tellement mieux quand le corps n'est pas rouillé !

9. Les régimes, ça ne marche pas

Tout dépend de ce qu'on entend par « régime ». Si un régime c'est suivre des règles alimentaires pendant un temps donné et, une fois les étapes terminées, revenir à ses mauvaises habitudes, alors en effet, un régime, ça ne marche pas. Parce que si on perd des kilos, ce qui est somme toute assez facile, on va obligatoirement les reprendre dès le plus petit relâchement, ce qui est encore plus facile. Et même tellement plus facile qu'on va en récupérer quelques-uns en prime, sorte de « bonus » imposé par l'organisme qui déteste qu'on le spolie.

Mais si un régime c'est adopter de nouvelles habitudes alimentaires enfin adaptées aux besoins de l'organisme et s'y tenir une fois pour toutes, si, ça marche très bien. Il n'y a même que ça qui « marche », justement ! Grâce à ce livre, vous avez compris l'utilité de l'IG bas, il n'y a aucune raison pour que vous « repassiez du mauvais côté », surtout après avoir goûté nos recettes.

PETIT DEJEUNER

Exemple type d'un petit déjeuner à IG élevé ☹

1 bol de Corn Flakes + lait

OU

Tranches de pain de mie + confiture

1 verre de jus de fruit (en brique)

1 thé ou 1 café sucré

Exemple type d'un petit déjeuner à IG bas ☺

1 bol de muesli + lait ou lait de soja

OU

Tranches de pain intégral + beurre
+ confiture (allégée en sucres)

et/ou 1 part de fromage

1 fruit

1 thé ou 1 café sans sucre

Nous espérons que cet extrait vous a plu !

Régime express IG minceur

Anne Dufour et Carole Garnier

J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LEDUC.S EDITIONS