

Anne Dufour Carole Garnier

Régime express

IG brûle graisses

**Mincir en 15 jours
avec 100 recettes
100 % plaisir**

IG
**la révolution
de l'index
glycémique**



Inclus :
**la table des aliments les plus courants
et vos listes de courses**

POCHE
L E D U C . S

Régime express **IG** brûle graisses

Dans ce livre 100 % pratique, retrouvez 100 recettes archisimples, express (en 15 minutes maxi), gourmandes, saines et réalisables avec quelques produits que l'on trouve en supermarché (frais, mais aussi boîtes et surgelés).

Inclus : des plateaux télé, des recettes « ultra light » ou spécial « solo »...

En première partie du livre, les lecteurs apprendront en quelques pages à jongler avec les aliments autorisés et éviter les autres, choisir les bons modes de cuissons et adopter les astuces culinaires qui font fondre.

Anne Dufour, journaliste indépendante, est passionnée de nutrition et de médecine naturelle. 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 aux éditions Leduc.s.

Ensemble, elles ont écrit *Agar agar, la nouvelle arme anti-kilos* ou encore *Mes petites recettes magiques antidiabète*.

ISBN 979-10-28502-05-8



9 791028 502058

6 euros
Prix TTC France

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ
design : bernard amiard

POCHE

L E D U C . S

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Le meilleur régime du monde, avec Raphaël Gruman, 2016.

Ma bible brûle-graisses, 2015.

Mes petites recettes magiques brûle-graisses, 2014.

Découvrez la bibliographie complète des auteurs :

www.editionsleduc.com/anne-dufour

www.editionsleduc.com/carole-garnier

Retrouvez-les sur leur blog :

Biendansmacuisine.com

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 2007.

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0205-8

ISSN : 2427-7150

ANNE DUFOUR CAROLE GARNIER

LE RÉGIME EXPRESS



BRÛLE- GRAISSES

POCHE

L E D U C . S

SOMMAIRE

LE RÉGIME EXPRESS IG BRÛLE-GRAISSES :	
MODE D'EMPLOI	7
Les grands principes de l'index glycémique bas	9
Les grands principes des aliments brûle-graisses ..	13
Vos meilleurs alliés IG brûle-graisses	15
Exemples types de menus IG brûle-graisses	20
100 RECETTES IG BRÛLE-GRAISSES	
EN 15 MINUTES	27
LES ENTRÉES	31
LES PLATS	69
LES DESSERTS.....	123
ANNEXES.....	141
TABLE IG DES ALIMENTS LES PLUS COURANTS	143
INDEX DES RECETTES	147

CHAPITRE 1

**LE RÉGIME EXPRESS
IG BRÛLE-GRAISSES :
MODE D'EMPLOI**

Les grands principes de l'index glycémique bas

On peut classer les aliments en deux grandes catégories : ceux qui ont un index glycémique bas (c'est bien !) et ceux dont l'index glycémique est élevé. Au milieu se situent les aliments à l'index glycémique dit « modéré ». **Pour perdre du poids, pas de secret : il faut baser son alimentation sur les aliments à IG bas.**

Le problème des aliments à IG élevé

Lorsqu'on dit qu'un aliment est à **IG élevé**, cela signifie que les sucres (glucides) qu'il renferme passent brutalement dans notre circulation sanguine. Le sang devient donc rapidement trop « sucré », ce qui est néfaste pour la ligne et pour la santé. Pour assimiler ces glucides, l'organisme n'a qu'un seul moyen : produire une hormone, l'insuline. C'est elle qui fait entrer le sucre dans les cellules. Ainsi, le sang en est débarrassé, mais cette énergie distribuée à nos cellules... elle va servir à quoi ? Si on fait beaucoup d'activité physique, nos muscles vont la brûler. Mais sinon ? Elle est tout simplement stockée sous forme de graisses dans nos cellules... graisseuses. Et **on grossit**. Voilà **pour le court terme**.

Car à **long terme**, les choses s'aggravent encore. L'organe qui fabrique l'insuline, c'est le pancréas. Si l'on mange trop souvent des aliments à **IG élevé**, il est obligé de produire cette fameuse insuline en permanence ou presque. À force, il s'épuise et n'en fabrique plus suffisamment, ou alors elle n'est pas assez efficace. Résultat : le sucre pénètre moins bien dans les cellules, il reste en partie dans le sang. C'est le **diabète**. Et, en baignant en permanence dans un sang trop sucré, nos organes s'abîment peu à peu : le cœur, les yeux, les vaisseaux sanguins, tous pâtissent de la situation. **On accélère le vieillissement.**

L'intérêt des aliments à IG bas

Au contraire, les aliments à **IG bas** ne se débarrassent pas de leurs sucres aussi brutalement. Soit parce qu'ils sont plus lents à digérer (par exemple parce qu'ils renferment des fibres, ce qui ralentit leur assimilation), soit parce que la composition de leurs sucres n'exige pas de grandes quantités d'insuline pour une bonne assimilation. Ainsi, notre sang ne devient pas trop sucré, le pancréas fabrique moins d'insuline, nos cellules graisseuses, du coup, n'ont plus rien à stocker. **On mincit.**

À long terme, puisque le pancréas n'est pas épuisé, il continue à travailler normalement, fournissant une dose suffisante d'insuline de bonne qualité au fil des repas. On ne devient pas diabétique. Nos organes sont correctement approvisionnés, ils baignent dans un environnement physiologique, qui leur convient bien pour fonctionner. **On ralentit le vieillissement.**

Comment reconnaître un aliment à IG bas et un aliment à IG élevé ?

Ce n'est pas écrit sur sa figure ! Tout comme il existait des tables caloriques, il existe désormais des **tables IG**. Pour faire les bons choix, il suffit de se reporter aux aliments et de regarder leur IG. Ne tombez pas dans le piège de croire que les aliments à goût sucré ont un IG élevé et tous les autres, un IG bas. Ça ne marche pas du tout comme cela !

Ainsi, l'IG du pruneau est plus bas que celui de la pomme de terre, contrairement à ce que l'on pourrait imaginer.

Par ailleurs, **l'IG change en fonction de certains paramètres** tels que la cuisson, l'assaisonnement, la consistance du repas. L'IG des pâtes *al dente* est plus bas (donc préférable) à celui des pâtes plus cuites. L'IG de la pomme de terre vapeur est plus bas que celui de la purée. Dans le cas de la purée ou des pâtes trop cuites, l'aliment est très « mou », facile à attaquer de toutes parts par nos enzymes digestives, qui n'en font qu'une bouchée. Le sucre est vite et surtout complètement assimilé, après avoir déboulé en force dans le sang.

Autrement dit, **plus le système digestif doit fournir d'effort pour aller récupérer les glucides d'un aliment, plus l'IG de cet aliment est bas.**

L'IG d'un aliment varie entre 0 et 100. Plus il est bas (donc proche de 0), mieux ça vaut. Plus il se rapproche de 100, plus il faut l'éviter si l'on cherche à mincir et à préserver sa santé. On estime qu'un IG de 50 est modéré. Donc, tous les aliments compris entre 0 et 50 sont pour vous. Tous ceux qui sont compris entre 50 et 100 doivent être consommés le plus rarement possible, et toujours accompagnés d'un aliment à IG

bas. Par exemple, une pomme de terre, d'accord, mais accompagnée d'un légume vert.

Reportez-vous p. 12 pour une table IG des aliments les plus courants.

Ne confondez pas l'index glycémique avec les anciennes notions de « sucre rapide/sucre lent ». Ces dernières ont été reconnues obsolètes. Parmi les aliments anciennement qualifiés de « sucres lents », comme le riz, les pommes de terre, les lentilles ou le pain, certains ont en effet un IG extrêmement élevé, et ne sont donc pas recommandés au quotidien.

L'IG élevé, ce n'est pas égal à des sucres rapides !
L'IG bas, ce n'est pas égal à des sucres lents !

LES ALIMENTS À L'IG LE + BAS 😊	LES ALIMENTS À L'IG LE + ÉLEVÉ ☹
<ul style="list-style-type: none"> • Avocat • Amande, noisette, noix, cacahuète • Céréales germées • Champignons • Olive • Soja/ tofu/lait de soja • Artichaut • Cacao en poudre/ chocolat noir, fructose • Flageolet, lentille • Fraise, cerise, groseille, myrtilles, cassis, etc. (petits fruits) 	<ul style="list-style-type: none"> • Maltose (bière) • Pomme de terre au four, frite, purée • Riz classique (gluant), à cuisson rapide, standard • Riz soufflé, galette de riz • Pop corn, corn flakes, flocons de maïs, Special K • Pain à hamburger, pain de mie • Lasagnes • Sucre (blanc, roux), coca, soda... • Chips, croissant, brioche, biscuits

Les grands principes des aliments brûle-graisses

Parmi les aliments à IG bas, donc qui aident à perdre du poids, certains ont des propriétés « brûle-graisses ». Soit parce qu'ils **sont pauvres en mauvaises graisses** (car les « bonnes graisses » aident à maigrir, eh oui !), soit parce qu'ils **participent à leur élimination**, soit parce qu'ils **aident à déstocker la graisse et à fabriquer du muscle**, soit enfin parce qu'ils **empêchent l'absorption des graisses** par le corps.

Il y a graisse et graisse

S'il suffisait de ne pas manger de graisses pour ne pas en stocker dans le corps, tout serait très simple. Mais comme vous vous en doutez, ce n'est pas le cas !

D'abord parce que nous venons de voir que les sucres des aliments à IG élevé étaient stockés dans le corps sous forme de gras. Ensuite parce que selon la composition des graisses, certaines sont bien plus faciles à brûler que d'autres, qui ont tendance à s'incruster dans nos capitons pour ne plus en sortir.

☺ LES GRAISSES À FAVORISER	☹ LES GRAISSES À ÉVITER
<ul style="list-style-type: none"> • Huile d'olive, de colza, de noix, de germe de blé • Poissons gras (saumon, maquereau, hareng...) • Noix, noisettes, amandes • Avocat 	<ul style="list-style-type: none"> • Huiles de palme (et de palmiste), de coprah, de tournesol, de maïs, saindoux • Beurre (sauf cru, le matin) • Graisses des viandes rouges grasses et charcuteries (entrecôte, lard, rillettes...) • Peau des volailles • Produits laitiers au lait entier, fromages gras • Huiles hydrogénées

C'est pourquoi vous constaterez que dans nos recettes, nous employons systématiquement de l'huile d'olive ou de colza, ainsi que de l'huile de noix mais plus rarement. Ne supprimez pas ces ingrédients de vos plats : vous ne mincirez pas plus vite, au contraire !

<p>LES 10 MEILLEURS ALIMENTS IG BRÛLE-GRAISSES 😊</p>	<p>LES 10 ALIMENTS LES PLUS « STOCKE GRAISSES » 😞</p>
<ul style="list-style-type: none"> • L'aubergine • Les champignons • Les yaourts maigres • Le fromage blanc 0 % • Les poissons « gras » • Le son d'avoine • Les viandes maigres • Le poivron • Le céleri • La pomme 	<ul style="list-style-type: none"> • La mayonnaise • Les viennoiseries • Les aliment panés • Les saucisses • Les fritures • Les barres chocolatées • Le tarama • La crème brûlée • Les quiches • Les crèmes glacées

Vos meilleurs alliés IG brûle-graisses

Que vous mangiez chez vous ou au restaurant, découvrez les aliments qui vous aideront au quotidien à la fois à maîtriser les processus de stockage de l'organisme et à brûler les graisses.

Le poisson et les fruits de mer

Truite, cabillaud, thon, mais aussi crevettes, moules, huîtres... Riches en protéines maigres (ou accompagnés d'un peu de « bons gras »), ce sont des modèles « brûle-graisses ». En plus, ils sont bourrés de minéraux favorisant la perte de poids, tels que le chrome et le magnésium. Comme ils ne renferment pas de glucides (sucre), leur IG est très, très bas.

La viande maigre (jambon, poulet)

Les blancs de poulet, les escalopes de dinde, le jambon blanc dégraissé, les jambons de volailles, le rôti de porc dégraissé... Ultrariches en protéines, ce sont encore des éléments « brûle-graisses » pivots. Eux non plus ne renferment pas de glucides, leur IG est donc lui aussi très, très bas. Sans la peau du poulet, très grasse en revanche, merci !

Les légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches)

Tous renferment des glucides très particuliers, emmaillotés dans un réseau de fibres dense qui rend leur IG extra-bas. Par ailleurs, ils sont naturellement dénués de gras... à condition de ne pas les cuisiner au beurre, évidemment ! Encore une base « brûle-graisses » et « IG idéal » simplement parfaite. Les

lentilles et les haricots secs sont recommandés plusieurs fois par semaine, notamment à la place des pommes de terre. Prenez le bon réflexe : une tranche de jambon + des haricots rouges, 2 œufs durs + des lentilles, un pavé de cabillaud + des flageolets, c'est facile, pas cher, délicieux, et très « minceur » !

Les pâtes

D'un point de vue IG il y a « pâtes » et « pâtes ». Limitez les pâtes fraîches, très raffinées, précuites et/ou très cuites ainsi que celles nécessitant une cuisson longue (lasagnes). Préférez les spaghettis ou les tagliatelles, dont le procédé de fabrication abaisse l'IG, ou alors des pâtes complètes (bio de préférence). Les vermicelles, ça marche aussi, mais plutôt dans la soupe... Pour la cuisson, c'est *al dente*, car plus on cuit les pâtes, plus leur IG s'élève.

Et d'un point de vue « brûle-graisses », évidemment, les pâtes ne sont pas noyées sous la sauce 4 fromages mais simplement cuites avec un cube de bouillon de légumes pour leur donner de la saveur sans la lourdeur (comptez 1 cube pour 50 cl d'eau).

*Le soja**

Le soja et ses produits dérivés (lait de soja, crème de soja, tofu...) ont un IG très bas. Ils renferment des protéines végétales et des « bons gras ». Mais aussi des tanins, substances qui empêchent en partie l'absorption des sucres par le corps qui, du coup, les élimine. Hourra !

* Ne confondez pas avec les pousses de soja, que l'on utilise généralement comme salade croquante, typique des restaurants chinois ! Ils n'ont pas du tout les mêmes propriétés.

La salade

La salade cumule les atouts. D'abord, c'est un matériau de base servant à imaginer une variété infinie de saveurs, parfums, couleurs. Ensuite, elle entre dans la catégorie « **crudités** », or les aliments crus ont toujours un IG plus bas que lorsqu'ils sont cuits. Par ailleurs, c'est le prétexte rêvé pour profiter d'**aliments « coups de pouce »**, « **super brûle-graisses** » et « **super IG bas** » qui font carrément baisser l'index glycémique du repas tout entier ! C'est le cas du vinaigre, du citron et du son d'avoine. Enfin, sous un apport calorique tout à fait négligeable, elle fournit des fibres, des antioxydants et des minéraux antikilos.

Il est donc fortement recommandé de commencer systématiquement son repas par une petite salade verte (ou par une soupe, voir ci-dessous), et de s'offrir régulièrement une belle salade composée complète en guise de plat du jour.

Les soupes

La soupe « avec des morceaux » est un imbattable coupe-faim et un allié minceur... de poids. En effet, sous cette forme, elle est à la fois solide et liquide. Lorsqu'on l'avale, l'estomac réceptionne l'ensemble, mais laisse filer le bouillon qu'il n'a nul besoin de digérer. En revanche, l'estomac, lesté de morceaux alimentaires, se ferme pour digérer : on se sent tout de suite rassasié. Cela dit, si les potages lisses, mixés, calment moins l'appétit, ils apportent tout de même leur quota de fibres et d'éléments brûle-graisses. Les études montrent que lorsqu'on attaque son repas par une soupe, on avale finalement environ 20 % de calories en moins. C'est énorme !

Les légumes verts

Tous sans exception ont un IG très, très bas. Cela n'étonnera donc personne qu'ils soient fortement recommandés à tous ceux qui souhaitent perdre du poids ou simplement surveiller leur ligne. Entendons-nous bien sur le terme « légume vert ». Un légume vert, c'est un légume... vert (épinard, haricot vert). Ou rouge (tomate), ou orange (carotte), ou blanc (fenouil, céleri) ou violet (aubergine).

Ce n'est PAS une pomme de terre, et encore moins une frite ou une chips.

Le riz basmati

Tout comme l'IG des pâtes diffère en fonction de la variété choisie, l'IG du riz est éminemment variable en fonction de sa provenance et de son mode de culture. Les variétés anciennes, rustiques, n'ont pas la même composition que les variétés cultivées pour leur haut rendement. Résultat, le riz blanc classique (surtout à cuisson rapide) est à éviter absolument : son IG est ultra-élevé. En revanche, le riz basmati et le riz complet sont de bonnes bases d'accompagnement pour vos plats « IG brûle-graisses ». Le riz sauvage est parfait aussi.

Les fruits

On ne risque pas de se tromper : presque tous ont un IG bas. Seuls quelques rares affichent un IG élevé, comme la pastèque ou le litchi. Bourrés de vitamines « brûle-graisses », pleins de fibres douces avec le transit mais dures avec les graisses, les fruits sont la meilleure façon de terminer un repas ou de caler un petit creux dans la journée. Ils s'entendent « nature », pas sous forme de tarte ou de crème !

La pomme reste un indétrônable « bon plan » minceur, mais l'orange, l'ananas, les kiwis et les fruits rouges n'ont rien à lui envier sur un plan « IG brûle-graisses ».

Les aliments « coups de pouce »

Quelques aliments sont très utiles en « IG brûle-graisses » pour diverses raisons : certains abaissent l'index glycémique du repas, d'autres « captent » une partie des sucres alimentaires pour les éliminer, d'autres encore apportent des minéraux « antikilos » fort appréciés.

Mettez-les au menu chaque jour, le plus souvent possible !

Vos 9 ALIMENTS « COUPS DE POUCE »

- Le citron
- Le vinaigre
- L'oignon
- Les épices
- Les herbes
- Le son d'avoine
- La cannelle
- Le thé vert (ou noir)
- L'eau minérale (riche en calcium et magnésium)

Exemples types de menus IG brûle-graisses

À chaque repas, il est facile d'opter pour « l'IG brûle-graisses ». C'est souvent une question de détail !

PETIT DÉJEUNER

Les mauvais choix ☹️

Boisson sucrée (thé, café, jus de fruits, chocolat, soda...)



1 bol de céréales sucrées + lait



Brioches, croissants, pain de mie



PETIT DÉJEUNER

Les bons choix 😊

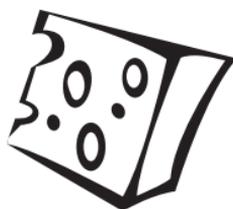
Thé vert (sans sucre ni faux sucre)



2 tranches de pain aux 6 céréales + beurre



1 œuf ou une tranche de jambon ou un peu de fromage



2 clémentines (ou 2 abricots selon la saison)



DÉJEUNER

Les mauvais choix ☹️

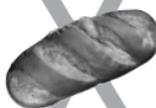
Salade de riz blanc au maïs



Pavé de saumon + purée



1 petit pain blanc



1 gaufre



Soda, café



DÉJEUNER

Les bons choix 😊

Salade de haricots rouges/poivrons



Pavé de saumon + haricots verts



1 tranche pain aux céréales



2 kiwis



1 verre de vin rouge (facultatif !), eau, thé



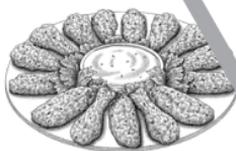
DÎNER

Les mauvais choix ☹️

Soupe lyophilisée en sachet



Nuggets de poulet + pomme de terre au four



Glace vanille/noix de pécan



Soda



DÎNER

Les bons choix 😊

Soupe minestrone



Poulet au riz basmati



Fromage blanc maigre au cacao et cannelle



Eau



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Régime express IG brûle-graisses
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 !

L E D U C . S
E D I T I O N S