



Naturopathie Nutrition Micronutrition

www.embellirsasante.fr

SIRET 839 076 759 00019

Formateur Indépendant n°11950713695

« La force qui est en chacun de nous est notre plus grand médecin » *Hippocrate*

Aliments à IG bas Aliments à IG haut

Aliments à IG bas

- Légumes
- Crudités
- Riz complet (thaï, basmati)
- Pâtes semi-complètes ou de petit épeautre cuites « al dente »
- Semoule semi-complète
- Quinoa
- Pommes de terre cuites vapeur ou au four encore un peu fermes
- Pommes de terre refroidies en salade
- Pâtes et riz en salade
- Patate douce
- Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs)
- Sucre de fleur de coco
- Sirop d'agave
- Desserts à base de soja non OGM, ou de coco ou d'amande
- La plupart des fruits sauf ceux indiqués en IG haut ci-dessous

Aliments à IG haut

- Maïs et ses dérivés (galettes, farine, fécule, sirop)
- Riz blanc et ses dérivés (galettes, farine, fécule, sirop)
- Pâtes blanches
- Pâtes très cuites
- Pain blanc, biscottes, pain suédois
- Pommes de terre cuites à l'eau
- Pommes de terre très cuites, en purée, en frites, duchesse
- Carottes cuites
- Betteraves cuites
- Sucre blanc
- Sucre de canne complet
- Produits industriels, transformés
- Panures, fritures
- Céréales du petit-déjeuner (même bio)
- Flocons (même d'avoine), mueslis
- Pâtisseries, Viennoiserie, Brioche, Madeleines
- Biscuits
- Barres chocolatées
- Pâtes à tartiner
- Produits de l'industrie « sans gluten »
- Tous les produits laitiers
- Yaourts déjà sucrés (aux fruits)
- Jus de fruits (même sans sucre ajouté)
- Boissons sucrées
- Boissons végétales lactées avec sucre ajouté
- Édulcorants (chewing-gum sans sucres, boissons « light »)
- Alcool
- Fruits secs surtout les dattes
- Banane mûre (mouchetée), abricot, melon, ananas, papaye, pastèque, pêche au sirop