

- **Glycémies** : préférez toujours les aliments à Index Glycémique bas (wasas fibres, légumineuses, sirop d'agave si besoin de sucre, produits complets suivant votre tolérance digestive), cela sera bénéfique pour votre glycémie et vous aidera aussi à retrouver votre poids santé. Si vous deviez manger quelque chose entre les repas, associez le toujours à un produit laitier.
- **Yaourts** : quand vous choisissez vos yaourts aux fruits privilégiez toujours désormais ceux à moins de 55 kcal/ pot, pour éviter leurs ajouts de sucre.
- **Sel et protection cardio vaculaire** : si vous deviez saler un plat, faites le jamais en cuisson et toujours après dans l'assiette.