

## *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 etc

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.

De préférence un laitage SKYR pour vous.

Cf tableau couleurs en PJ aussi pour vous aider.