

Le guide des index glycémiques PDF

Collectif



Ceci est juste un extrait du livre de Le guide des index glycémiques. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Collectif
ISBN-10: 9782916878782
Langue: Français
Taille du fichier: 3219 KB

LA DESCRIPTION

Que vous cherchiez à perdre du poids, contrôler un diabète ou simplement manger sainement, le meilleur moyen d'y parvenir c'est de maîtriser son sucre sanguin en choisissant des aliments à index glycémique (IG) bas. C'est scientifiquement prouvé. Mais les fabricants ne donnent toujours pas l'IG sur leurs emballages ! Comment alors repérer les aliments à IG bas ? En suivant ce guide sans équivalent, qui présente l'index glycémique de 700 aliments courants avec en plus pour chacun d'eux : - La charge glycémique - Les valeurs nutritionnelles d'une portion dont les calories, protéines, lipides, glucides - Les graisses saturées et les fibres En plus, ce guide malin vous rappelle les points-clés d'une alimentation à index glycémique bas, vous donne des astuces pour abaisser l'IG de vos repas, et une liste type de courses avec les aliments indispensables ! Avec ce petit livre précieux, manger mieux devient un jeu d'enfant. ... Lire la suite LaNutrition.fr est le premier site indépendant d'information sur la nutrition. Animé par une équipe de journalistes scientifiques et de diététiciennes, ce site met à la disposition du grand public et des professionnels de santé des informations originales, innovantes et souvent exclusives.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Indices glycémiques des aliments Indices glycémiques faibles (60)

Les aliments à Index Glycémique bas sont ceux qui font peu grimper le taux de sucre de notre sang lors de leur digestion et assimilation ($IG < 50$).

700 aliments à la loupe pour manger mieux ... Guide des index glycémiques. 700 aliments à la loupe pour manger mieux

LE GUIDE DES INDEX GLYCÉMIQUES

[Lire la suite...](#)