

VOTRE GUIDE OFFERT

Démarrer avec les IG bas



IKIGAI
NUTRITION • BIEN - ÊTRE • FORME

15
RECETTES
IG BAS



LE SECRET DE LA REUSSITE : S'INFORMER, COMPRENDRE, S'ORGANISER

Les IG bas, c'est quoi exactement ?
Quelles sont les incidences dans votre corps ?

De nombreux bienfaits

Les grands principes

Comment identifier l'IG des aliments ?

Par quoi commencer ?

Equilibrez et structurez vos assiettes

S'organiser

Quelques recettes pour tester...

...et se lancer !

Démarrer avec les IG bas

Bonjour !

Si vous avez téléchargé mon **GUIDE OFFERT**, vous êtes certainement adepte de la cuisine "healthy" : vous avez envie de **cuisiner sainement**, de **préservez votre santé** mais vous n'êtes pas prêt à faire de concession sur le **plaisir de manger** !

L'**alimentation à IG bas** (indice glycémique bas) permet justement d'**allier cuisine saine et gourmandise**, vous avez fait le bon choix !

Qui suis-je ?

Je suis **Nutritionniste & Coach Fitness**, spécialiste des IG bas et de la nutrition minceur.

J'aide les personnes qui veulent **perdre du poids** à se sentir bien dans leur corps et dans leur tête et à avoir confiance en elles.

J'ai créé le «Programme IG bas», un rééquilibrage alimentaire qui vous donne les clés pour mincir durablement sans y penser !

C'est **LA méthode minceur qu'il vous faut** car elle est au plus près de nos habitudes alimentaires de tous les jours.

Ce n'est pas un régime, c'est un programme équilibré, sans concession sur la gourmandise ! Et il vous permettra également de vous détoxifier au sucre très facilement.



Les IG bas c'est quoi exactement ?

L'Index Glycémique (IG) est une **valeur comprise entre 0 et 100**.

C'est un indicateur fiable de la **qualité des sucres** (glucides) : plus il est bas (< 50), plus l'impact sur la glycémie des sucres contenus dans l'aliment en question est faible.

IG très bas : <35

IG bas : entre 35 et 50

IG moyen : entre 50 et 70

IG élevé > 70

Consommer des aliments à IG bas permet d'avoir une **glycémie plus stable au quotidien** (moins de pics de glycémie et moins de baisse brutale).

Le corps sécrète donc moins d'insuline, l'hormone qui permet de réguler la glycémie mais qui est aussi responsable de la mise en réserve des graisses. Sécréter moins d'insuline permet de faciliter le **déstockage des graisses**.

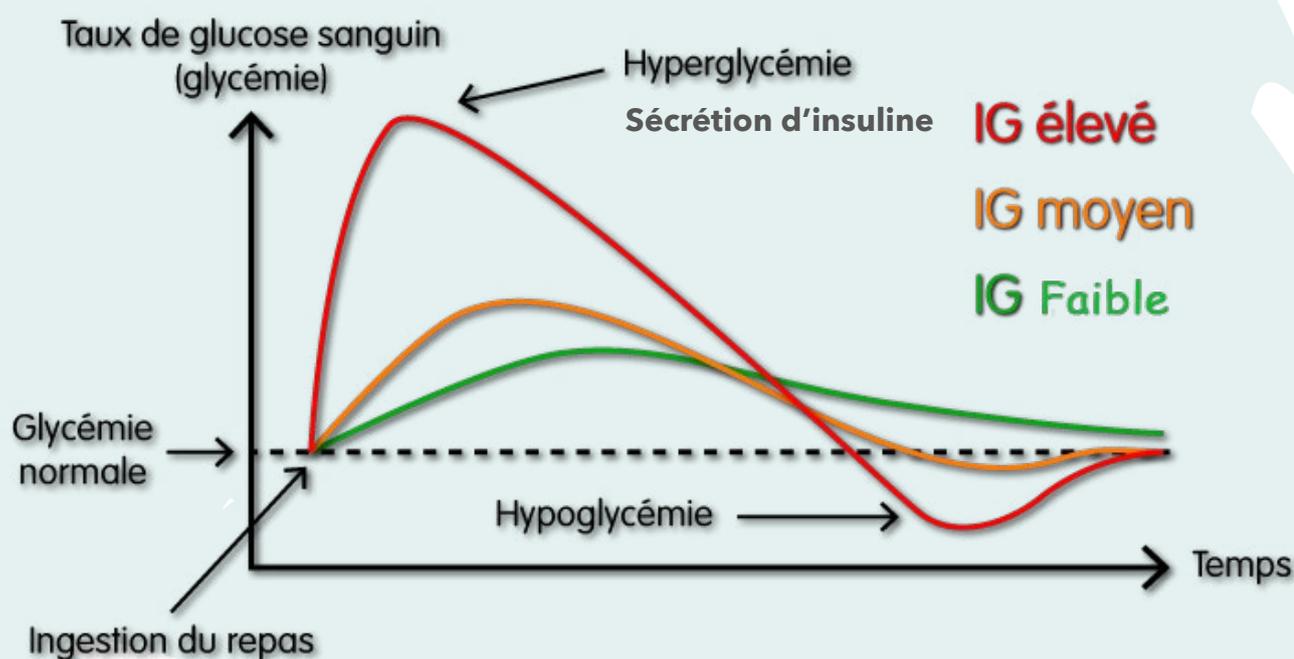
Réduire les sucres permet aussi de se déshabituer du goût sucré, de casser cette dépendance au sucre qui amène parfois à des envies, voire de véritables compulsions !

Quelles sont les incidences dans votre corps ?

Voici un graphique qui démontre l'influence des aliments sur la glycémie en fonction de leur IG. Plus on consomme d'aliments à IG bas, moins l'insuline entre en jeu et moins on va stocker les graisses.

L'objectif de l'alimentation à IG bas est de lisser au maximum la courbe de glycémie, c'est à dire d'être au plus près de la courbe verte.

Quand vous êtes «dans le vert», vous êtes bien !



De nombreux bienfaits

Adopter une alimentation à IG bas (< 50) permet d'**affiner sa silhouette en douceur et sans frustrations**, d'**éviter les fringales** entre les repas (liées généralement à une baisse de glycémie un peu brutale, consécutive à la sécrétion d'insuline pour faire revenir la glycémie à la normale), mais aussi de **prévenir de nombreuses maladies** (cholestérol, diabète, hypertension, maladies cardiovasculaires,...), de **réduire les inflammations**, de **réguler l'humeur**, d'avoir **un meilleur sommeil**... Mais aussi d'**être rassasié plus longtemps**, (grâce aux fibres), d'avoir **moins envie de sucre**, d'avoir **plus d'énergie** !

Vous avez tout à y gagner en cuisinant IG bas !

Bien entendu, **l'équilibre alimentaire est de rigueur** : un gâteau, même IG bas, reste un gâteau. Il ne faut donc pas en consommer de façon excessive !

Au quotidien, donnez la part belle aux fruits et légumes, aux céréales complètes et aux légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges...), et limitez les aliments riches en graisses (fromage, olives, tarama...).

Buvez de l'eau au quotidien et limitez les boissons alcoolisées.

Les recettes qui suivent vous donneront un aperçu de l'équilibre alimentaire à IG bas.

Les grands principes de l'alimentation IG bas

Il s'agit de bien choisir ses aliments pour nourrir son corps efficacement.

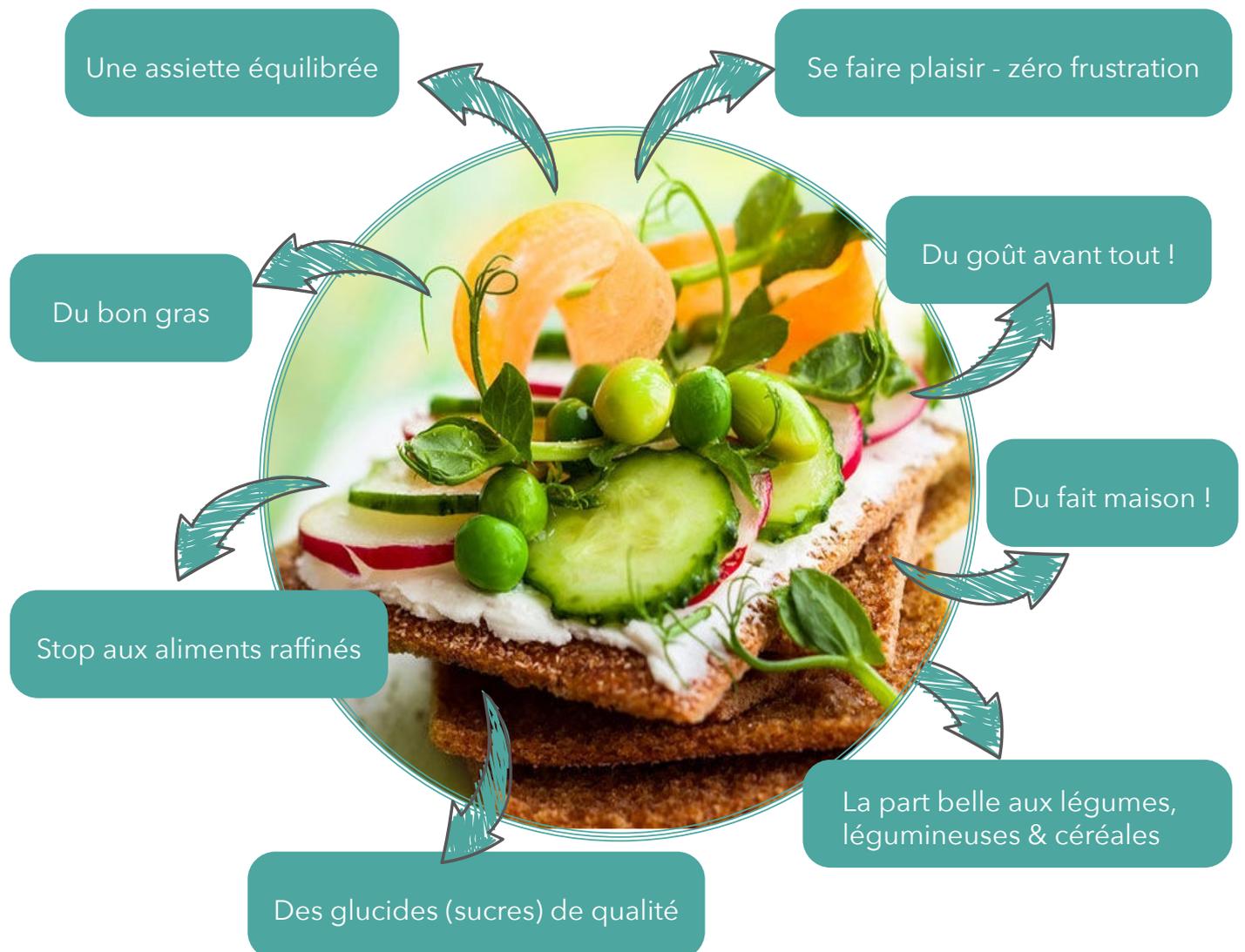
Ne privez son corps, au contraire, donnez-lui tout ce dont il a besoin et dans de bonnes proportions.

Pour cela on ne supprime rien, mais on remplace les mauvais aliments par des bons.

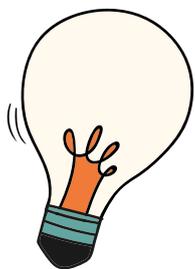
Par-là je veux dire choisir des bons gras, de bonnes sources de protéines, des fibres sans oublier de boire de l'eau.

Comme je le dis souvent, le plus simple c'est le mieux !

Cela ne veut pas dire cuisiner pendant des heures, mais bien composer ses assiettes, simplement. Et surtout éviter les aliments transformés ou ultra transformés du commerce qui contiennent des additifs, des colorants, des graisses saturées, trop de sel, trop de sucre...



Manger IG bas c'est juste changer quelques habitudes pour une meilleure santé !



Comment identifier l'IG des aliments ?

L'Index Glycémique (IG) n'est pas une valeur renseignée sur les emballages alimentaires.

Pour **trouver l'IG d'un aliment**, il faut se référer à un tableau qui recense ces valeurs.

Vous trouverez ces informations ici : <http://bitly.ws/y9X4>

Vous le verrez, il n'y a pas que les aliments «sucrés» qui ont un IG, soyez-y attentifs.

Par quoi commencer ?

Pour démarrer avec les aliments à IG bas, c'est très simple, il suffit de remplacer certains aliments courants par d'autres. Faites un peu de tri dans vos placards.

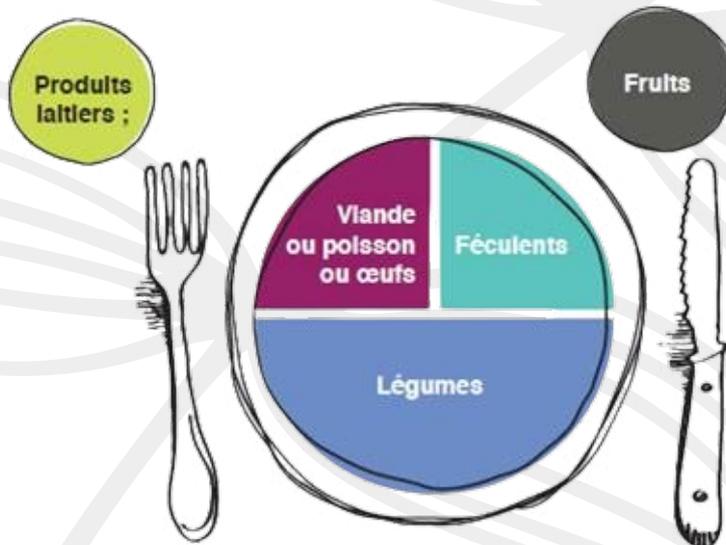
Pain blanc	→	Pain intégral au levain / complet / de seigle / des Wasa Fibres
Farines blanches	→	Farine d'orge mondé, petit épeautre ou épeautre complet, de sarrasin, de blé complet
Pâtes blanches bien cuites	→	Pâtes al dente / complètes ou semi-complètes
Riz blanc classique	→	Du riz complet ou basmati
Sucre blanc	→	Du sirop d'agave, du sucre de coco, du miel d'acacia...)
Biscuits du commerce	→	Un fruit frais, quelques fruits secs ou 1 part de gâteau fait maison IG bas
Confiture ordinaire	→	De la marmelade maison
Compotes sucrées	→	Des compotes sans sucre ajouté
Sodas	→	De l'eau pétillante avec un peu de jus de citron
Pommes de terre	→	De la patate douce (au four, en purée, en frites au four...)
Chocolat au lait	→	Du chocolat noir à 70 / 80 % de cacao
Confiseries	→	Quelques amandes et abricots secs

Équilibrez et structurez vos assiettes !

Mangez de tout, dans des proportions raisonnables, tout en respectant le schéma ci-dessous :

- > 1/4 de protéines animales ou végétales (viande, poisson, oeuf ou tofu, tempeh...)
- > 1/4 de féculents complets (pâtes, riz, pain)
- > 1/2 de légumes cuits ou crus

Sans oublier les bonnes graisses, les produits laitiers et les fruits. Et n'oubliez pas de bien boire !



S'organiser, une des clés de la réussite

Vous voulez **gagner du temps, de l'argent, de l'énergie** ?

Adoptez la méthode du «**Batch-cooking**», et préparez une bonne partie de vos plats de la semaine en une seule session de cuisine, **notamment les légumes**.

Les avantages sont énormes puisque vous allez gagner du temps et **manger sain et équilibré** toute la semaine plutôt que de vous jeter sur ce qui traîne dans le frigo parce que vous n'avez rien prévu. Et surtout, terminé l'éternelle question du "on mange quoi ce soir ?". **En quelques minutes, tout est prêt !**

Je vous explique comment procéder, vous allez être détendu(e) :

> **Préparez vos menus une semaine à l'avance** : prenez une feuille et faites 2 colonnes. La 1^{ère} avec vos menus et en face mettez-y les ingrédients nécessaires pour les courses. Gain de temps et économies assurés !

> **Au retour des courses (ou au moment qui vous arrange), mettez tous vos légumes sur le plan de travail** et lavez-les, détaillez-les, placez-les dans des contenants en verre. Pourquoi ne pas en cuire de suite et les réchauffer ensuite. Et n'oubliez pas de demander un petit coup de main à la famille !

> **Il ne restera plus qu'à ajouter les protéines** (viande, poisson, œufs, mélange de céréales et légumineuses...) et éventuellement un peu de glucides (féculents de type pâtes, riz, pain...)

Pour des idées, astuces, conseils, recettes, inspirez-vous de mon blog : <http://bitly.ws/ybne>



...et hop, c'est parti !

Les recettes du petit déjeuner

IG BAS

PUDDING AUX GRAINES DE CHIA



POUR UN PETIT DÉJEUNER LÉGER

Pour 1 personne - A préparer la veille

Dans le fond d'une petite verrine, placez des rondelles d'orange

Mélanger 2 càs rases de graines de chia dans 150 ml de lait d'amande et versez dans la verrine.

Le lendemain, rajoutez un topping au choix (suprême d'orange, une dizaine d'oléagineux (amandes, noisettes...)

OPTION : possibilité d'y ajouter 1/2 càs de sirop d'agave ou miel d'acacia

MARMELADE EXPRESS



UNE ALTERNATIVE A LA CONFITURE TROP SUCRÉE DU COMMERCE

200 g de fruits surgelés au choix.
Décongelez-les au micro-onde afin que les fruits tirent du jus (si ce n'est pas le cas, ajoutez 2 càs de jus de citron)

Ajouter 2 à 3 càs de graines de chia.

Mélangez, laissez gonfler au frais pendant 2H00. Se conserve environ 1 semaine au frais dans un pot hermétique

OPTION : ajoutez 2 à 3 càs de sirop d'agave si les fruits ne sont pas assez sucrés

FLUFFY PANCAKES



POUR UN PETIT DÉJEUNER SAVOUREUX

Pour 10 pancakes

- 100 g de farine d'orge mondé + 100 g de farine d'Epeautre T150
- 15 g de levure chimique ou bicarbonate de sodium
- 2 oeufs
- 180 g de lait de cajou ou amande
- 2 yaourths végétaux (soja, amande sans sucres ajoutés)

Séparez le blanc des jaunes.

Mélangez les farines et la levure ou bicarbonate et ajoutez les jaunes d'oeufs puis le lait végétal et les 2 yaourths - mélangez. Montez les blancs en neige et les incorporer à la préparation.

Faites cuire les pancakes 2 à 3 minutes sur chaque face dans une poêle un peu huilée au papier absorbant. **TOPPINGS :** sirop d'agave, fruits

CURRY DE POIS-CHICHES - 4 PERS



MISEZ SUR LES LÉGUMINEUSES

- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 400 g de tomates concassées
- 400 ml de lait de coco
- 400 g de pois chiches en bocal
- 3 c à café de curry en poudre
- sel, poivre
- 4 grosses poignées de jeunes pousses d'épinard

Hachez l'ail et l'oignon et faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive.

Ajoutez le curry.

Ajoutez les tomates concassées, le lait de coco et laissez cuire 10 minutes à feu doux.

Ajoutez les pois chiches égouttés. Salez et poivrez à votre convenance. Laissez cuire encore 5 minutes.

Ajoutez les d'épinards qui vont cuire au contact de la préparation chaude. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

ACCOMPAGNEMENT : riz basmati, riz complet

CHAKCHOUKA - 4 PERS

DE LA COULEUR DANS VOTRE ASSIETTE !

- 400 g de haricots rouges en conserve
- 2 gros poivrons (ou surgelés)
- 1 gros oignon
- 2 càs d'huile d'olive
- 400 g de concassé de tomates (jus compris)
- 2 càc de cumin en poudre
- 4 oeufs
- Gruyère ou comté râpé

Coupez les oignons et les poivrons en lamelles et faites-les revenir dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bien fondants.

Ajoutez les haricots rouges rincés et égouttés, le concassé de tomates avec son jus et le cumin et faites cuire pendant 10 minutes à feu doux.

Salez et poivrez à votre convenance.

Faites cuire les oeufs au plat et déposez-les sur la préparation. Parsemez de gruyère / comté.



Les recettes du déjeuner / dîner

IG BAS

POULET MOUTARDE - 4 PERS



UNE VIANDE MOELLEUSE ET SAVOUREUSE

- 400 g de filets de poulet
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 2 càs de moutarde
- 2 càs de vinaigre
- 1 càs d'huile
- 100 ml de crème de soja
- Persil
- Sel/ poivre

Emincez les filets de poulet - réservez.
Emincez l'oignon et l'ail et faire revenir dans la càs d'huile d'olive, puis ajoutez le poulet et faire revenir le tout.

Mélanger les 100 ml de crème de soja avec la moutarde et le vinaigre.

Ajoutez le mélange sur le poulet cuit.

Saler, poivre et ajouter le persil frais et laissez cuire encore 10 minutes.

ACCOMPAGNEMENT : farfalle complètes ou semoule de blé complète

GALETTES THON & COURGETTE - 2 PERS

UN REPAS COMPLET TOUT EN UN !

- 100 g de thon au naturel égoutté
- 1 courgette (250 g)
- 1 oeuf
- 50 g de son d'avoine
- 50 g de farine à IG bas (épeautre, sarrasin, orge mondé...)
- 1 gousse d'ail
- 1 échalotte
- 2 càs d'huile d'olive
- Sel/ poivre

Rappez les courgettes et pressez-les pour enlever un peu d'eau. Ajoutez le thon égoutté.

Mélangez avec le reste des ingrédients.

Formez des galettes et cuisez-les à la poêle 2 minutes de chaque côté.

ACCOMPAGNEMENT : une belle salade verte



Les recettes du déjeuner / diner

IG BAS

WRAPS EASY- 2 PERS



POUR LES PETITS ET LES GRANDS !

- 100 g de farine d'épeautre T130
- 40 g de farine d'orge mondée
- 2 càs de son d'avoine
- 2 càc d'huile d'olive
- 2 càs de jus de citron
- 2 càc d'huile d'olive
- 200 ml d'eau
- Sel, poivre
- Optionnel : herbes ou épices au choix

Mettez tout dans un blender jusqu'à ce que la texture soit bien lisse et homogène.

Huilez bien votre poêle avec de l'huile d'olive et faites comme des crêpes plus ou moins épaisses selon ce que vous aimez et laissez cuire à feu doux 2 min de chaque côté.

GARNITURE : tartinez de fromage frais, ajoutez des légumes crus ou cuits, de l'avocat etc.

UN OEUF MA COCOTTE ! - 1 PERS



RIEN DE PLUS SIMPLE !

- Légumes cuits vapeur (mon conseil : des poivrons)
- 1 petit oeuf
- 1 tranche de jambon coupée en lamelles
- 3 à 4 càs de crème de soja
- 1 càs de gruyère ou parmesan

Préchauffez votre four à 200°C. Prenez un ramequin et enduisez-le au pinceau avec un peu d'huile d'olive. Versez la crème, ajoutez les légumes et les lamelles de jambon.

Cassez l'oeuf par-dessus, salez et poivrez, puis ajoutez le gruyère ou parmesan. Placez les ramequins avec couvercle dans un plat allant au four rempli d'eau bouillante. Enfourez 10 à 15 min environ, selon la cuisson souhaitée.

ACCOMPAGNEMENT : une belle salade verte et une tranche de pain de seigle / complet / au levain

Les goûters / encas

IG BAS

PEANUTS FOREVER SANS CUISSON - 10 BARRES

POUR LES FANS DE SNICKERS !

- 90 g de flocons d'avoine
- 60 g de beurre de cacahouète avec ou sans morceaux (sans sucre ajoutés)
- 2 càs de sirop d'agave
- Chocolat noir de dégustation fondu à 70% de cacao

Disposez dans un moule en silicone pour mini-cakes ou dans un plat à fond plat (vous découperez des barres une fois refroidi)

Tassez bien. Recouvrez avec le chocolat noir fondu au bain marie.

Placez au congélateur pendant 1H00.

Démoulez et conservez au frais (frigo) dans une boîte hermétique.



COOKIES FAMILY - 15 / 20 COOKIES

A FAIRE ABSOLUMENT AVEC LES ENFANTS !

1 mesure = 1 pot de compote

- 1/2 pot de compote sans sucre ajouté
- 1/4 pot de lait végétal au choix
- 2 pots de flocons d'avoine / mélange de céréales au choix sans sucre ajouté
- 1 pot de noix, amandes, noisettes, noix de cajou concassés
- 1/2 pot de chocolat noir de dégustation à 70 à 80 % de cacao concassé
- 3 bananes
- 1 oeuf
- 1 càc de cannelle

Mélanger le tout de manière homogène et qui se tient bien.

Avec une cuillère à glace pour doser, former une « boule » que vous déposerez sur une feuille de papier sulfurisé (aplatir un peu pour former de beaux cookies)

Enfournez à 180 °C dans un four chaud pendant 15 min. Se stockent au frais.





PALETS ABRICOT - 8 PALETS

- 35 g de flocons d'avoine
- 35 g de son d'avoine
- 20 g de noisettes
- 20 g d'amandes
- 3 abricots secs moelleux
- 20 g de graines de courge
- 50 g de compote de pomme (sans sucre ajouté)
- 10 g d'huile d'olive

Mixer grossièrement les flocons d'avoine, le son d'avoine, les noisettes, les amandes et abricots secs. Ajoutez les graines de courge, la compote et l'huile et mélangez bien.

Utilisez un emporte-pièce et mettez-y un peu de préparation en tassant bien. Ou utilisez un moule à mini-tartelettes ou muffin et tassez bien. Sinon, formez des palets en tassant bien la préparation. Enfourez pour 15 min à 180°C.

UN CAKE FONDANT MON COCO ! - MOULE 24 CM

- 70 g de farine d'orge mondé
- 70 g de farine de coco
- 50 g de noisettes en poudre
- 40 g de sirop d'agave
- 300 g de lait de coco sans sucre ajouté
- 50 g d'huile de coco
- 40 g de purée d'amande complète
- 2 oeufs (ou 100 g de banane écrasée)
- 80 g de pépites de chocolat noir à 70% de cacao (vous pouvez aussi concasser du chocolat noir de dégustation)

Mélangez les 2 farines et les noisettes en poudre. Ajoutez le lait végétal et le sirop d'agave.

Faites fondre l'huile de coco et la mélanger avec la purée d'amande puis ajoutez-la à la préparation.

Ajoutez les œufs battus et mélangez, puis ajoutez les pépites de chocolat.

Mettez la préparation dans un moule en silicone et enfourez pour 30 minutes à 200°C

CONSEIL : se déguste bien refroidi et sera encore meilleur le lendemain !



Les goûters / encas

IG BAS

MUFFINS AMANDE - 6 MUFFINS

- 100 g de purée d'amande complète
- 2 oeufs
- 35 g d'amandes en poudre
- 40 g d'amandes effilées
- 75 ml de lait d'amande sans sucre ajouté
- 2 càs de sucre de coco
- 1/2 sachet de levure chimique

Préchauffez votre four à 180° C.
Mélangez tous les ingrédients dans un bol jusqu'à obtention d'une texture homogène.
Versez dans des moules à muffins en silicone.
Placez des amandes effilées sur le dessus.
Enfournez pour 20 minutes environ.



MOELLEUX FRAMBOISE - MOULE 18 CM

- 2 blancs d'œufs
- 180 g de compote de pomme sans sucre ajouté
- 50 g de son d'avoine
- 50 g de poudre d'amande
- 30 g de farine de sarrasin
- 1/2 sachet de levure chimique
- 30 g de sirop d'agave
- 1 càc de jus de citron
- Quelques framboises fraîches ou surgelées ou autres fruits
- Quelques amandes effilées

Préchauffez votre four à 180° C.
Mélangez les blancs d'œufs et la compote.
Ajoutez le reste des ingrédients.
Versez la préparation dans un moule en silicone.
Disposez les framboises dans la pâte et parsemez d'amandes effilées.
Versez un léger filet de sirop d'agave sur le dessus.
Enfournez pour 30 minutes.
Laissez bien refroidir avant de déguster.
Conservez au frais.



VOUS VOULEZ ALLER PLUS LOIN ?

Contactez



IKIGAI
NUTRITION • BIEN - ÊTRE • FORME

**LE SPECIALISTE
DE LA NUTRITION SAINE & GOURMANDE**

IG BAS

Sophie, **nutritionniste & coach fitness**
aide les personnes qui veulent **perdre du poids**
à se sentir **bien dans leur corps** et **dans leur tête** et à avoir **confiance en elles**.

CONTACT : 06 80 88 34 92

ikigai.nutritionetforme@gmail.com

www.ikigai-nutrition.fr

Suivez-moi sur les reseaux sociaux



@ikigainutritionetforme

www.ikigai-nutrition.fr