

60 recettes cookeo IG bas et CG bas ebook en PDF

L'alimentation à Index Glycémique (IG) bas est aujourd'hui reconnue pour ses nombreux bienfaits : meilleure gestion de la glycémie, énergie plus stable, diminution des fringales et soutien d'un mode de vie équilibré. La Charge Glycémique (CG), qui prend en compte à la fois la qualité et la quantité des glucides consommés, permet d'évaluer l'impact réel d'un repas sur la glycémie.

Pour vous guider, toutes les recettes de ce livre sont chiffrées à la fois en IG et en CG selon les fourchettes suivantes :

- IG (Index Glycémique) :
 - Bas : ? 55
 - Moyen : 56 – 69
 - Élevé : ? 70
- CG (Charge Glycémique) :
 - Faible : ? 10
 - Modérée : 11 – 19
 - Élevée : ? 20