Régime index glycémique : un régime progressif

Le régime index glycémique propose de vous faire perdre du poids progressivement, sans privation. Il s’agit tout simplement de bien choisir ses aliments. Mais sur quelle base sélectionner les aliments qui seront présents dans votre alimentation ? Il ne s’agira pas de traquer uniquement les sucres mais de bannir les aliments qui font monter le taux d’insuline et de glycémie responsables du stockage des graisses dans notre corps.

Principe du régime index glycémique

Les aliments sont composés de sucre en plus ou moins grande quantité, ces sucres ont la possibilité de faire augmenter le taux de sucre dans le sang ce qui constitue l’index glycémique .Le régime index glycémique privilégie des aliments avec un index glycémique inférieur à 55.

Exemples d’aliments à IG (index glycémique bas) < à 20

Légumes : champignons, chou, concombre, poireaux, épinards
Fruits : citron, framboises, groseilles, myrtilles
Poissons : maquereau, crevette, bar, sole
Viandes: dinde, poulet, porc

Les différentes étapes du régime index glycémique

Phase 1
L’accent est posé sur la rapidité de la perte de poids. Jusqu’au 6é jour vous ne consommer que des aliments à index glycémique inférieur à 20.
Phase 2 : on déstocke
Des aliments reviennent dans votre alimentation. Vous pouvez consommer des aliments à IG inférieur ou égal à 55
Phase 3 :stabilisation du poids
La phase trois correspond à la phase de stabilisation du poids en gardant les habitudes acquises les semaines précédentes. Vous pouvez intégrer des aliments à IG modéré (55-70) mais pas plus de 4 fois par semaine.

Exemple de petit déjeuner
3 tartines de pain aux céréales avec un peu de beurre
1 orange
1 thé nature
Déjeuner
Salade de lentilles
Pavé de saumon,
Epinards
Compote sans sucres ajoutés

Diner
Soupe
Escalopes de poulet
Riz basmati
Fromage blanc et coulis de fruits rouges

Que pensez de ce régime ?
Ce régime présente l’avantage d’être progressif avec une perte de poids de 300 g environ par mois. Plus qu’un régime pour perdre du poids il permet de se construire une meilleure alimentation. Il peut paraitre compliqué au départ mais il existe sur le net ou dans des

livres des tableaux d’aliments avec leurs index glycémiques. Avec un peu de pratique on arrive à se construire des repas rapidement sans se prendre la tête.