JUIN - JUILLET 2013

Doctissimo
Santé & bien-être

+ de 20 astuces des forums Doctissimo.fr

JAMBES LOURDES
Ce qui marche vraiment

BRONZAGE
Misez sur le bluff

ENQUÊTE
LE SUCRE, LA NOUVELLE DROGUE ?

Digestion, stress, sommeil
MIEUX RESPIRER POUR MIEUX VIVRE

Bébé, enfant, ado
Des vacances au top

Exercices physiques, menus personnalisés
MINCIR FACILE
Notre coaching sur mesure

Légumes, fruits, poissons, viandes...
Mangez-les tout crus !

www.doctissimo.fr
N°3 - 2,85€
Belgique 2,96€ - Luxembourg 2,88€
3 264422 604070 58

Vos 3 jours de menus minceur concoctés par Monique Lenormand

Quel que soit votre profil, pendant ces trois jours destinés à éliminer, notre diététicienne conseille de respecter 2 principes :

1 Quelle que soit votre morphologie, vous devez oublier pendant votre phase d'amincissement tous les aliments à index glycémique (IG, lire ci-dessous) élevé, à commencer par les friandises, les pâtisseries, le pain blanc, le riz blanc, les pommes de terre.

2 Pensez à boire beaucoup pendant et entre les repas, au moins 1,5 litre chaque jour, pour drainer les toxines.

À chacune de piocher dans ces astuces, selon son profil :

* **Si votre graisse est plutôt molle** (vous la pincez facilement, sans douleur, et vos doigts laissent une marque blanche), adoptez une stratégie anti-rétention d'eau : buvez très modérément à partir de 18 heures, salez vos aliments a minima, forcez sur les protéines maigres qui favorisent l'évacuation de l'eau piégée dans les tissus et ne consommez pas trop de légumes verts au dîner.

* **Si votre graisse est plutôt fibreuse** (elle est dure et douloureuse sous la pression des doigts), n'oubliez pas les protéines mais forcez sur les légumes à tous les repas.

* **Personnalisez ces menus** en remplaçant les aliments indiqués par vos aliments préférés, à condition qu'ils fassent partie de la même catégorie :

• **Viandes, poissons, charcuteries, œufs, volailles** sont des protéines.

• **Les pâtes et les riz semi-complets ou complets, le pain complet ou intégral, les légumineuses** sont des féculents à index glycémique bas. Choisissez celui qui vous fait plaisir mais ne le remplacez pas par du riz ou du pain blanc dont l'IG est plus élevé.

• **Les fruits et les légumes verts** sont des sucres à IG bas, consommables à volonté.

L'index glycémique, C'EST QUOI ?

On vous a certainement appris que le pain et les pâtes sont des sucres lents, c'est-à-dire que leur énergie se diffuse beaucoup plus lentement dans votre organisme que celle des bonbons ou des gâteaux. La mesure de l'IG (index glycémique) prouve le contraire. Plus celui-ci est élevé, plus les sucres sont rapidement digérés par l'organisme. Or, si les bonbons ont un IG égal à 100, celui du pain et des pâtes raffinés sont égaux à 95. Autrement dit, lorsque vous mangez du pain blanc, vous mangez un sucre rapide. En revanche, l'IG du pain complet est de 50, celui des pâtes complètes de 40, des légumineuses de 25 et des fruits et légumes frais de 10. Les oléagineux (cacahuètes, noix, noisettes) ont un IG relativement bas (15) et peuvent se consommer en collation à raison d'une poignée. Dernier point : le mode de cuisson fait varier l'IG. Celui de la carotte crue est de 20. Il monte à 85 lorsqu'elle est cuite. L'IG de la pomme de terre cuite avec sa peau est de 50 ; de 65 cuite à l'eau sans la peau ; de 95 cuite au four.