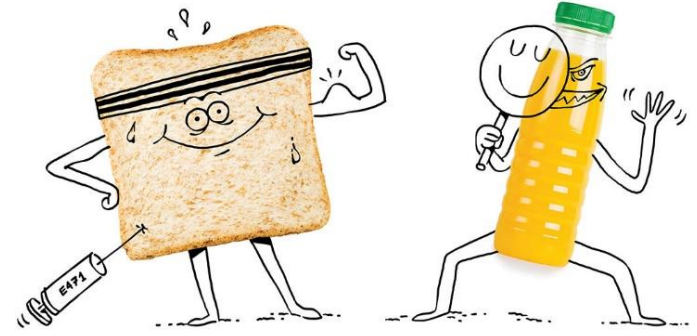


# Les Faux Amis dans les :

1) Féculents (p1).



2) Compotes, Jus de fruit,  
Smoothies, Boissons (p4).

3) Produits Laitiers (p7).

# 1) Les Féculents :

La charge glycémique sera d'autant plus élevée si les aliments sont riches en amidon. C'est ce qu'on retrouve par exemple dans le maïs, le riz blanc et tout ce qui est fabriqué avec du blé transformé en farine blanche (pâtes, pain, gâteaux, etc...)



Les galettes de maïs ou de riz, les corn flakes du petit déjeuner, le pain blanc, et même le pain complet qui est constitué de moitié de farine blanche, etc, ils ont tous un IG de 70 à 85 et contiennent plus de 60 % de glucides. Un petit indicateur, c'est qu'avec des quantités de glucides entre 40 et 60 voire plus et des aliments contenant très peu de fibres, la charge glycémique est alors énorme.



~~Floudebert  
BLÉ COMPLET~~



~~Jacquet  
SANS SUCRES AJOUTÉS~~



~~Le Pain des fleurs~~



~~LU  
Cracotte~~

11g de fibres  
mais 6,3g de sucres  
et de la farine de riz

Préférez plutôt le pain complet ou intégrale de blé mais mieux encore avec de la farine de petit-épeautre intégrale. Le tout au levain avec éventuellement des céréales en plus dedans.



~~Jardin Bio étic  
Tartines craquantes  
Sarrasin~~

36% de farine de riz !

Information Nutritionnelle	100 g	5 (36,75 g)	%* / 5 (36,75 g)
Energie	1554 kJ 368 kcal	571 kJ 135 kcal	7 %
Matières grasses	3,5 g	1,3 g	2 %
dont acides gras saturés	1,1 g	0,4 g	2 %
Glucides	69 g	25 g	10 %
dont sucres	6,3 g	2,3 g	3 %
Fibres alimentaires	11 g	3,9 g	-
Protéines	11 g	3,9 g	8 %
Sel	1,4 g	0,52 g	9 %

Petit conseil : Dans vos sandwiches qui seront faits de préférence avec du pain complet de seigle, de sarrasin ou de petit-épeautre, essayez de toujours y rajouter des crudités pour faire chuter cette charge glycémique.



Pour les PÂTES,  
supprimez celles avec du :

- Blé (farine blanche).
- Maïs.
- Riz.

**IG très élevé !**



Préférez celles  
avec du :

- Blé Complet  
ou Intégral.
- 100% de  
Légumes.



## Pour le sans Gluten :

Attention aux  
PAINS ou  
PÂTES  
fabriqués avec  
du Riz et du  
Maïs → IG  
très élevé !



Préférez les PAINS  
avec de la farine de :

- Sarrasin.
- Châtaigne.
- Millet.

Ou les PÂTES avec  
100% de légumes.



## Pour les céréales du Petit-Déjeuner :

Pour les CÉRÉALES,  
supprimez celles avec du :

- Blé (farine blanche).
  - Maïs.
  - Riz.
  - Muesli
- avec trop de fruits secs.

**IG très élevé !  
Même celles  
classées en  
Nutri-score A !**



Préférez les Flocons d'Avoine (sauf instantanés  
et petits flocons), Sarrasin, Orge ou Seigle.

Meilleurs Flocons  
d'Avoine (IG bas) :

- Irlandais.
- Gros Flocons.
- Son d'avoine.
- Boulgour  
d'Avoine.



**Trop  
de  
raisins  
secs !**



# Pour les Chips :

Désolé mais les **Chips** c'est pire que tout ! (Légumes ultra-chauffés comme les galettes de riz)  
Car non seulement l'indice glycémique est très élevé mais en plus, Même dans les allégées,  
il y a des mauvaises graisses. Même dans celles aux légumes et y'a en plus des sucres ajoutés.  
Préférez, à l'apéro :

- Des légumes frais coupés en mini-portions avec une sauce par exemple au yaourt maison.
- Des brochettes de légumes avec des morceaux de Mozzarella.
- Vous pouvez aussi couper des légumes en rondelles en les parsemant d'épices, 3 heures au four à 80°.



# Pour les Steaks Végétaux :

Attention, les steaks végétaux ne sont pas du tout nutritifs :

- Ils sont très gras,
- Ils sont caloriques,
- Ils contiennent des additifs,
- Et n'apporte ni fer ni vitamine B12.

Même ceux classés en Nutri-score A !



Certaines galettes ou steaks sont quand même acceptables, en dépannage comme les 2 qui vous sont présentés de chez « Le Gaulois » et « Sojasun »



Rien ne vaut, des légumes secs avec éventuellement du tofu et/ou de la Mozzarella !



## 2) Compote, Jus de fruit, Smoothie, Boissons

### Compote et Jus de fruit:

Dans une compote (même celle avec des morceaux de fruits) ou un jus de fruit frais, il y a beaucoup moins de :

- Fibres.
- Vitamines et minéraux.

On le sait tous, le mieux, c'est de manger le fruit nature, Bio si possible et avec la peau.



**De préférence, utilisez le fruit nature (frais) car s'il est chauffé ou transformé, son Index Glycémique monte.**

**Exemple : Pomme nature → IG = 30.**

**Compote de pomme → IG = 50.**

**Jus de pomme → IG = 60.**

Les Compotes industrielles sont chauffées et ultra mixées, du coup on n'y retrouve plus du tout de fibres.

Pire, les Jus de fruit même bio, 100% fruits, il n'y a plus de fibres.

De plus, ils sont ultra chauffés et ne contiennent donc plus du tout de vitamines, ni aucun nutriment pour la santé d'ailleurs.

Si vous préférez les fruits en compote, faite-la maison, elle ne sera ni transformée ni cuite, et par exemple avec un bâton de cannelle dedans !



# Smoothie et Jus de fruit :

Les smoothies de fruits ou de légumes sont un concentré de :

- ✓ Sucres et de sirop de glucose.
- ✓ Y'a moins de fibre aussi,
- ✓ Y'a des conservateurs et additifs.



Et tout ça nous pousse aussi à aller plutôt vers un smoothie ou un jus de fruit fait maison !

Alors une recette sympa :

Dans une boisson végétale, un lait fermenté ou de l'eau, on va mixer :

- ✓ Des petits fruits rouges surgelés.
- ✓ De la menthe surgelée.
- ✓ 1 cuillère à soupe de graines de Chia ou de psyllium.
- ✓ 1 carotte BIO.
- ✓ De la cannelle et du persil.
- ✓ Et pour terminer si vous ne pouvez pas vous passer de sucres, éventuellement une banane ou une cuillère à café de miel de châtaignier.



*Chia*



*Psyllium*



# Boissons :

## Les sodas 0 calorie :

- ✓ Ils entretiennent notre dépendance au sucre.
- ✓ Les scientifiques ont noté que le light n'aidait pas à maigrir. En effet, même si sa teneur en sucre est moindre, il **provoque un effet « compensatoire » sur votre cerveau** qui vous autorise à consommer plus en nourriture & favorise le grignotage.
- ✓ Ils perturbent notre Microbiote intestinal.



Attention aux eaux aromatisées du commerce → En Sucres et en Additifs !  
Faites les vous-même avec des feuilles de menthe, Cannelle, Gingembre, Citron, Framboises, Fraise, Concombres, etc...  
Laissez infuser pendant quelques heures au réfrigérateur avant de déguster.

### Eau aromatisée **Concombre**, citron et menthe

1L d'eau  
1/2 concombre  
1 citron

Une poignée de feuilles de menthe

Coupez le concombre et le citron en tranches fines.  
Ajoutez-les à l'eau avec les feuilles de menthe.



### Eau aromatisée **Fraise** et basilic

1L d'eau  
Une poignée de fraises  
Une poignée de feuilles de basilic

Coupez les fraises en tranches et ajoutez-les à l'eau avec le basilic.

### Eau aromatisée **Citron** et Menthe

1L d'eau  
1 citron  
Une poignée de feuilles de menthe

Coupez le citron en fines tranches, ajoutez-le dans une carafe d'eau avec la menthe.

### Eau aromatisée **Pamplemousse** et romarin

1L d'eau  
1 pamplemousse  
2 branches de romarin

Coupez le pamplemousse en tranches fines, ajoutez-le dans une carafe d'eau avec le romarin.

### Eau aromatisée **Ananas** et menthe

1L d'eau  
Une poignée de morceaux d'ananas  
Une poignée de feuilles de menthe

Ajoutez les morceaux d'ananas à l'eau avec la menthe.

### 3) Produits Laitiers (voir page 94) :

Pour notre santé, il ne faudrait consommer que 3 sortes de produits Laitiers :

- Des Fromages affinés de plus de 18 mois et de Brebis ou de Chèvre.
- Des yaourts faits « Maison » (avec temps de fermentation de 24 heures).
- Des Yaourts Grecques de Brebis (et non pas à la Grecque).
- Du Lait Fermenté, de préférence de Kéfir ou Lait Fermenté « Paysan Breton » Extra doux (maigre).

Pourquoi ? Parce qu'à part l'homme, il n'y a aucun animal adulte qui boit du lait. Sauf si l'animal est affamé, normalement, il ne boira jamais de lait ! Alors pourquoi l'homme adulte insiste ?

Conséquences possibles :

- ✓ **Le Lactose** : Problème digestifs et intestinaux.
- ✓ **Protéines de lait** : Possibilité d'allergies pouvant perturber notre système immunitaire.
- ✓ **Facteurs de croissances** : Risque accru de diabète de type-1 chez les enfants à risque, de maladies auto-immunes (comme la sclérose en plaques) et de certains cancers (prostate, ovaires) ; mais elle est aussi liée à un risque plus faible de cancer du côlon.



**Les yaourts light :**

en plus du lactose, ils peuvent contenir des édulcorants, des épaississants et autres additifs et sont privés de vitamine D. Ils sont certes allégés en sucres mais avec parfois un rajout de matière grasse pour réhausser le goût !





# Boissons Végétales :

Les boissons végétales ne sont pas très bonnes au niveau diététique !



Attention, on trouve :

- À peine plus de 2% à 7% d'un aliment (Amandes, Noisettes, ...)
- Tout le reste c'est de l'eau, des édulcorants pour un léger goût sucré et des épaississants.

Préférez les poudres Bio de Noisettes ou d'Amandes que vous mélangerez avec de l'eau. C'est meilleur

- Pour la santé (moins chauffées que les boissons végétales liquides).
- Et c'est plus économique !



32€ les 800g  
pour faire 10 litres

J'ai toujours tendance à dire aux gens qu'il vaut mieux manger du gras que du sucre et je le maintiens mais il faut tout de même garder à l'esprit que les lipides sont plus de 2 fois plus caloriques que les glucides. (voir page 8).

Pour 25 boissons végétales représentatives du marché (à l'avoine, à la noisette, au soja, à l'amande...), nous avons vérifié en laboratoire la composition nutritionnelle affichée sur l'emballage, mesuré la présence de divers contaminants toxiques (métaux lourds,

chlorate et mycotoxines) et quantifié, le cas échéant, les isoflavones (des phytoestrogènes naturellement contenus dans le soja, et potentiellement perturbateurs endocriniens). Nous n'avons pas recherché de résidus de pesticides, ces derniers étant rarement retrouvés dans ce type de produits. Enfin, nous avons

analysé la qualité des ingrédients utilisés et fait déguster à l'aveugle ces breuvages à un panel de 60 consommateurs. La note finale a été attribuée en accordant 50 % des points à la composition nutritionnelle, 30 % au goût, 15 % à la qualité des ingrédients et 5 % à la présence de polluants.

## 25 BOISSONS VÉGÉTALES



	QUALITÉ NUTRITIONNELLE					DÉGUSTATION (additifs, arômes...)	INGRÉDIENTS	CONTAMINANTS	APPRECIATION GLOBALE		PRIX €/l
	Sucres	Protéines	Calcium	Vitamine D	Vitamine B12				Note sur 20	★	
1 <b>SOJASUN</b> SOJA CALCIUM VITAMINE D	★	★★★	★★★	★★	-	★★★	■	★★	14,9	★★	1,97
2 <b>PÂTURAGES</b> (INTERMARCHÉ) VÉGÉTAL BOISSON AMANDE	★	■	★★★	★★	★★	★★★	★★	★★★	14,6	★★	1,79
3 <b>SOJADE</b> SO SOJA! <b>BIO</b>	★★★	★★★	-	-	-	★	★★★	★★	14,2	★★	1,75
4 <b>SIMPLEMENT BON ET BIO</b> (ALDI) BOISSON AU SOJA <b>BIO</b>	★★	★★★	-	-	-	★	★★★	★★	14,1	★★	1,35
5 <b>BIOCOOP</b> BOISSON VÉGÉTALE NOISETTE <b>BIO</b>	★★★	■	-	-	-	★★	★★★	★★★	14,1	★★	2,45
6 <b>AUCHAN</b> BOISSON VÉGÉTALE NOISETTE	★	■	★★★	★★	★★	★★★	★★	★★★	14,1	★★	1,90
7 <b>WUNDA</b> ORIGINAL (POIS)	★★	★★	★★★	★★	★★★	★★	■	★★★	13,8	★★	2,59
8 <b>U BIO</b> BOISSON NOISETTE <b>BIO</b>	★	■	-	-	-	★★★	★★★	★★	13,6	★★	2,49
9 <b>PERL'AMANDE</b> AMANDINA LAIT D'AMANDE <b>BIO</b>	★★★	■	-	-	-	★★	★★★	★★★	13,6	★★	5,56
10 <b>CARREFOUR SENSATION</b> RIZ VÉGÉTAL	★	■	★★★	-	★★★	★★	★★	★★★	13,3	★★	1,69
11 <b>ALPRO</b> MMMMM... C'EST BON ÇA ! (AVOINE)	★★	■	★★	★★	-	★★★	■	★★★	13,4	★★	2,65
12 <b>ALPRO</b> COCO	★★★	■	★★	-	★★★	★★	■	★★	13,3	★★	2,79
13 <b>LA MANDORLE</b> LAIT D'AMANDE <b>BIO</b>	★★★	★	-	-	-	★	★★	★★★	13,3	★★	4,70
14 <b>BJORG</b> AMANDE PROTÉINES <b>BIO</b>	★★	★★	-	-	-	★★	★	★★	13,1	★★	3,27
15 <b>OATLY!</b> AVOINE <b>BIO</b>	★	■	-	-	-	★★	★★★	★★★	13	★★	2,38
16 <b>ISOLA BIO</b> AVOINE <b>BIO</b>	★	■	-	-	-	★★	★★★	★★★	13	★★	2,35
17 <b>SOY</b> BOISSON AU SOJA PETIT ÉPEAUTRE ET NOISETTE <b>BIO</b>	■	★★★	-	-	-	★★	★	★★	12,9	★★	3,48
18 <b>NAT&amp;VIE</b> (E.LECLERC) COCO	★★	■	★★★	★★	★★★	★★	★	★★★	12,7	★★	1,75
19 <b>THE BRIDGE</b> <b>BIO</b> RIZ COMPLET <b>BIO</b>	★	■	-	-	-	★★★	★★★	★★★	12,7	★★	2,40
20 <b>LIMA</b> RICE DRINK THE ORIGINAL <b>BIO</b>	■	■	-	-	-	★★★	★★★	★★★	12,6	★★	2,94
21 <b>BONNETERRE</b> MILLET AMANDE NOISETTE <b>BIO</b>	■	■	-	-	-	★★★	★★★	★★	12,2	★★	4,28
22 <b>PROVAMEL</b> AMANDE <b>BIO</b>	★★	■	-	-	-	★	★★★	★★★	12,1	★★	3,07
23 <b>SOJASUN</b> BOISSON MAÏS, AVOINE, AMANDE	★	■	-	-	-	★★	★★	★★★	11,7	★	1,97
24 <b>ECOMIL</b> CHANVRE <b>BIO</b>	★★★	■	-	-	-	★	★★	★★	11,5	★	3,48
25 <b>BJORG</b> OUI AU VÉGÉTAL (RIZ, COCO, SOJA) <b>BIO</b>	★★	■	-	-	-	★	★★	★★★	11,2	★	1,99

★★★ très bon ★★ bon ★ moyen ■ médiocre ■■ mauvais - n'en contient pas