

Ma liste de courses à IG bas

Légumineuses

Fèves et haricots

Lentilles, pois chiches, haricot blancs, soja, lupin, pois cassés...

En farine

Farine de pois chiches, de lupin, de soja.
(Possibilité de réaliser ses farines maison avec un très bon blender)

Sous forme de pâtes sèches

Céréales

Grains

Orge mondé, perlé
Épeautre
Sarrasin
Amarante

En farine

Grand épeautre T110, petit épeautre
Blé T80 / T110 (IG moyen mais moins couteuse)
Sarrasin
Seigle

Pâtes

Blé complet, spaghetti d'épeautre

Riz basmati

Fécules : toutes les féculés ont un IG très élevé.
Mais quand on en utilise qu'un CS dans une sauce, ce n'est pas très grave. Sinon, les remplacer par de la farine d'orge mondé.

Tous les fruits et légumes !

Graines et oléagineux

Amande, noix, noisettes
Lin blond ou brun
Chanvre
Graines de courges
Graines de tournesol

Épicerie

Agar agar
Psyllium (importé mais faible quantité dans les recettes)
Laits végétaux et crème végétales : soja, avoine, amande.
Matières grasses : huile d'olive, de tournesol, de colza, sésame...
Toutes les épices dont cannelle : hypoglycémiant (abaisse la glycémie)
Son de blé, d'avoine
Germe de blé
Chocolat noir 70% minimum
Caroube

Sucrants

Fruits séchés IG bas

Abricot sec, raisin sec (le plus neutre), pruneaux, dattes
--> trempés et mixés

Autres

Sirop d'agave
Sucre de coco
Rapadura/ Sucre complet (IG élevé mais moins cher)
--> Avec parcimonie car importés

