



Alexandra Retion · nutritionniste  
et Jean-François Rousseau

# Mes desserts

IG BAS

Détox sucre, anti-diabète, anti-inflammation :  
80 RECETTES GOURMANDES  
À INDEX GLYCÉMIQUE BAS

LEDUC ↗



Vous êtes diabétique ou en détox sucre mais vous n'avez pas envie de vous priver de dessert pour autant ? Vous voulez perdre du poids ou simplement être en meilleure santé en réduisant fatigue, problèmes cardiovasculaires et grignotage ? Voici des recettes sucrées à IG bas pour vous faire plaisir sans sucre ! Au menu :

- » **Tous les conseils et astuces pour manger moins sucré, un zoom sur l'index glycémique**, le point sur quelques idées reçues sur le sucre, les indispensables à avoir dans son placard, etc.
- » **80 recettes ultra-savoureuses de desserts et de goûters à IG bas, pour le quotidien ou les grandes occasions :** crêpes, crème anglaise, profiteroles, îles flottantes, cheesecake aux fruits rouges, moelleux au chocolat, cookies, bûche de Noël, galette des rois...
- » **Pour chaque recette, le tableau des protéines, glucides, lipides et calories présents, des variantes et des astuces !**

*80 recettes de desserts gourmands  
à index glycémique bas pour se faire plaisir  
sans sucre !*

**ALEXANDRA RETION** est diététicienne-nutritionniste. Passionnée par son métier, elle intervient régulièrement auprès des médias en tant qu'experte en nutrition ainsi qu'en entreprise pour transmettre sa passion. **JEAN-FRANÇOIS ROUSSEAU** est un passionné de gastronomie. Lorsque sa fille est devenue diabétique de type 1 à l'âge de 8 ans, il a dû adapter sa manière de préparer les repas sans pour autant la priver. Cuisinier amateur, mais aussi professionnel de la communication et d'Internet dans sa vie de tous les jours, Jean-François a créé le site [recette-pour-diabetique.com](http://recette-pour-diabetique.com). Ensemble, ils ont déjà publié le best-seller *L'assiette anti-diabète* (éditions Hachette).

**19,90 euros**  
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2460-9



9 791028 524609

[editionsleduc.com](http://editionsleduc.com)

**LEDUC**



Rayon :  
Cuisine, santé

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **[bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)**

Retrouvez-nous sur notre site **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)** et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon !

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Photographies de la couverture et des recettes : Betül Balkan

Set-design : Virginie Martin

Photographies des décors : AdobeStock

Conseil éditorial : Nathalie Ferron

Édition : Céline Haimé

Relecture : Clémentine Sanchez

Maquette et illustrations : Jennifer Simboiselle

Design couverture : Caroline Gioux

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2460-9

Alexandra Retion  
et Jean-François Rousseau

*Mes  
desserts*  
IG BAS

LEDUC 



# Sommaire

Introduction.....7

## *Partie 1*

**THÉORIE, CONSEILS ET IDÉES REÇUES ..... 11**

Pourquoi est-il primordial de manger moins sucré ?.....13

Conseils et astuces pour manger moins sucré au quotidien.....21

Zoom sur l'index glycémique.....29

Vrai/Faux : le point sur quelques idées reçues.....33

Dans le panier du pâtissier.....41

Les fruits de saison .....52

Les indispensables à avoir dans son placard .....54

## *Partie 2*

**MES 80 RECETTES .....57**

Les préparations.....59

Pour les grandes occasions ..... 69

Au goûter .....95

Les desserts quotidiens.....117

Desserts à déguster en famille ou entre amis.....133

Pour le plaisir .....157

Les grands classiques .....181

Remerciements .....209

Index des ingrédients.....211

Table des matières .....215



# Introduction

**B**onjour, je m'appelle Alexandra. Depuis très longtemps, l'alimentation occupe une place importante dans mon quotidien. Mon mari est un ancien sportif de haut niveau, et comme je suis moi-même très sportive, la composition des repas a toujours été au centre de nos préoccupations. Tant pour notre santé que pour nos performances, mais également pour le plaisir de partager ce moment ! Par ailleurs, j'ai toujours voulu exercer le métier de diététicienne-nutritionniste. Et un jour, j'ai eu l'opportunité de reprendre mes études pour réaliser mon rêve.



Depuis mes débuts, il y a plus de dix ans, dans ma pratique quotidienne, je ne prescris jamais de régimes car, c'est prouvé, sur le long terme, ils sont inefficaces. Et je ne supporte pas d'entendre chez mes patients la souffrance que cela peut causer. Avant de venir me consulter, ils ont souvent eu recours à des frustrations et des privations qui n'ont fait qu'aggraver la situation. Je me suis donc toujours attachée à écouter et accompagner chaque personne individuellement afin de trouver le meilleur équilibre pour chacune. Ma mission : vous rendre autonome pour créer votre harmonie.

Je continue régulièrement de me former, car la nutrition est une science qui évolue et parce que je suis passionnée. Je me suis donc intéressée à la notion d'index glycémique (IG) qui permet de mieux réguler la glycémie. Et en me penchant sur ce point, je me suis rendu compte que les conseils que je donnais naturellement à mes patients étaient une alimentation à IG bas. L'intérêt d'adopter une telle alimentation est de permettre de maintenir une glycémie plus stable, de réduire les sécrétions



d'insuline et de garder la ligne. Finalement, cette façon de s'alimenter présente de nombreux atouts pour la santé car elle contribue à faire baisser l'inflammation, à maîtriser la glycémie pour les personnes diabétiques et à réduire les risques cardio-vasculaires. Mais surtout, au quotidien, nous pouvons observer un regain d'énergie, et que les envies de grignoter et les compulsions sucrées disparaissent. J'adore entendre mes patients me dire qu'ils ont retrouvé le plaisir de manger simplement, sans se priver et ainsi se sentir plus en harmonie avec leur corps !

*Alexandra*

**B**onjour, je m'appelle Jean-François, je suis l'auteur du site « Recette pour diabétique » et un passionné de cuisine. C'est un peu normal pour un blogueur culinaire !



Lorsque ma fille Lou-Anne est devenue diabétique de type 1 à l'âge de 8 ans, j'ai dû modifier ma manière de préparer les repas sans pour autant la priver, en adaptant l'apport en glucides.

Comme sa cantine ne souhaitait pas prendre de risques en calculant les glucides, j'ai dû confectionner chaque jour son panier repas équilibré et j'ai mis toutes ces recettes sur mon site pour aider les autres parents d'enfants diabétiques.

Une grande partie de mes recettes sont à IG bas et toutes sont sans sucre raffiné. Donc idéales pour une détox sucre, pour faire attention à sa ligne et à sa santé.

Au travers de mes recettes, je montre qu'un diabétique peut manger comme tout le monde, à condition de respecter les quantités en fonction de son traitement et d'avoir une alimentation équilibrée sur tout le repas.

Dans ce nouveau livre, je me sers de mon expérience de repas allégés en glucides et qui limitent les pics de glycémie, afin de proposer des recettes avec un faible index glycémique.

*Jean-François*

## **Le mot des deux auteurs**

Nous nous sommes rencontrés lors d'un premier projet de livre sur le diabète, qui a été un succès ! L'objectif était alors de proposer des recettes pour mieux manger quand on est diabétique, et nous nous sommes finalement rendu compte que ces recettes étaient adaptées à tout le monde lorsqu'on souhaite manger moins sucré !

C'est toujours un plaisir de travailler ensemble, car nous sommes deux personnes passionnées qui aiment cuisiner et se régaler !

Aujourd'hui, nous avons imaginé ce nouveau livre de recettes de pâtisseries à IG bas pour aider toutes celles et ceux qui manquent d'idées pour le dessert ou le goûter.

Nous souhaitons également expliquer pourquoi manger moins sucré est bon pour la santé, puis vous donner quelques conseils et astuces pour consommer moins de sucre au quotidien en privilégiant une alimentation à IG bas. Et parce que nous savons que certaines notions sont importantes à comprendre, nous avons voulu faire un zoom plus précis sur l'index glycémique. Vous y trouverez aussi quelques idées reçues. Enfin, la liste de courses pour manger des desserts à IG bas n'aura plus de secret pour vous.

Avec les 80 recettes de ce livre, vous ne serez plus en panne d'inspiration pour chaque occasion de l'année !



*Partie 1*

---

THÉORIE,  
CONSEILS  
ET IDÉES  
REÇUES



## Pourquoi est-il primordial de manger moins sucré ?

**L**a nutrition, d'une façon générale, est un déterminant majeur de santé publique. Une alimentation saine et une activité physique contribuent à la préservation d'un bon état de santé.

En consultation, je vois quotidiennement des personnes qui n'avaient pas conscience de la quantité de sucre qu'elles pouvaient ingérer chaque jour.

Si la consommation de sucre en France représente en moyenne environ 100 g par jour, il est intéressant de savoir que 20 à 30 % des Français ont des apports en sucre supérieurs selon l'Agence de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses). C'est donc un enjeu de santé publique.

### Quelles sont les recommandations ?

Nous le savons, dans le monde et en France, les recommandations officielles sont de réduire la consommation de sucre. C'est d'ailleurs l'une des actions du 4<sup>e</sup> Plan national de nutrition santé (PNNS 2019-2023) qui a pour objectif de mettre en place des actions afin d'améliorer notre santé à tous.

## Recommandations de consommation des « sucres libres » par l'OMS\*

générale	idéale
< 10 % AET** = 50 g pour 2 000 kcal	5 % AET** = 25 g pour 2 000 kcal

\*OMS : Organisation mondiale de la santé

\*\*AET : apport énergétique total

### Ces recommandations représentent quelle quantité exactement ?



### Consommation journalière idéale selon l'OMS :



### Mais qu'entendons-nous par « sucre » ?

Il existe deux « groupes » :

- **les sucres naturels présents dans les aliments** comme les fruits, les légumes ou les laitages ;
- **les « sucres libres » qui sont le sucre ajouté** : sucre ajouté dans un yaourt, sucre pour cuisiner un gâteau, sucre que l'on retrouve dans les boissons sucrées, sucre utilisé par l'industrie agroalimentaire pour fabriquer de nombreux produits transformés... Attention, l'OMS parle aussi bien des sucres ajoutés que des sucres naturellement contenus dans les jus de fruits, les miels, les sirops et les jus de fruits à base de concentré car ces sucres arrivent rapidement dans le sang et font augmenter la glycémie (taux de sucre dans le sang). Ils sont donc moins intéressants pour la santé.

## Voici un aperçu de notre consommation en sucres



1 = 7

canette de soda

sucres



1 = 4

verre de jus de fruits

sucres



1 = 4

canette de thé glacé

sucres



1 = 3

yaourt aux fruits ou aromatisé

sucres



1 = 1

cuillerée à soupe de ketchup

sucres



1 = 1-2

plat préparé industriel

sucres





1

tasse de  
chocolat  
chaud



=

3

sucres



2

cuillerées à café  
de confiture

=



1

sucres

**Nous constatons ainsi que ça peut aller très vite !** En effet, il suffit de mettre un sucre dans son café le matin, de boire un chocolat chaud dans l'après-midi et de mettre deux cuillerées à café de confiture sur ses tartines pour avoir atteint la recommandation journalière. Sauf que, dans la réalité, viennent s'ajouter les éventuels biscuits, le jus de fruits, le yaourt aux fruits ou bien encore le plat préparé industriel que vous vous êtes fait réchauffer ce midi. Vous voyez qu'en les cumulant, cela monte rapidement !

## Alors pourquoi les autorités font-elles de telles recommandations ?

Selon l'Agence de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses), l'excès de sucre serait en lien direct avec de nombreuses maladies. Les effets du sucre sur notre santé peuvent entraîner surpoids, obésité et maladies qui y sont associées comme le diabète de type 2, des maladies cardio-vasculaires et certains cancers. Voici les sept dangers d'une consommation excessive de sucre :

### 1. Le sucre favorise le surpoids et l'obésité

Lorsque nous consommons des aliments sucrés, nous consommons du sucre en toute connaissance de cause. **Le problème aujourd'hui**, c'est que le sucre est présent dans de nombreux aliments, y compris ceux auxquels nous nous

attendons le moins. **Où ?** Dans les produits industriels. **Pourquoi ?** Parce que l'industrie agroalimentaire a régulièrement recours au sucre ajouté et l'utilise en tant que conservateur ou exhausteur de goût.

**Une alimentation trop riche en sucres a un impact direct sur notre santé et notamment sur notre poids. Pourquoi ?** Parce que lorsque nous consommons du sucre sans dépasser nos besoins, nos cellules l'utilisent dans de nombreux processus. Il est donc essentiel ! **Mais consommé de façon excessive, le sucre est stocké par notre corps sous forme de graisses**, ce qui entraîne une prise de poids.

**Voici quelques symptômes provoqués également par l'excès de sucre :**

- une baisse de concentration ;
- une humeur en dents de scie ;
- une faim de loup.

**Quelle conséquence ?** Dans ce cas, nous mangeons plus que nos besoins, ou nous recommençons à manger du sucre pour nous sentir mieux ! C'est un cercle vicieux. Le risque de surpoids et d'obésité est donc le premier impact visible d'un excès de sucre sur notre santé.

## 2. Le sucre modifie notre microbiote

C'est une conséquence non négligeable. Aujourd'hui, la flore bactérienne est considérée comme notre deuxième cerveau, donc comme un organe à part entière. Nous savons que deux familles de bactéries peuplent notre microbiote. **Il y a les bonnes et les mauvaises bactéries.**

**Mais quel est le rôle du microbiote intestinal ?** Ses trois fonctions majeures sont :

- la digestion des aliments ;
- son effet barrière contre les molécules indésirables ;
- la stimulation de notre système immunitaire.

**Pour rester en bonne santé, il y a une condition :** respecter un bon équilibre entre les deux sortes de bactéries qui occupent nos intestins. Eh oui, le rôle de

la barrière intestinale, c'est de faire le tri entre ce qui vient de l'extérieur et ce qui doit entrer à l'intérieur de notre corps !

### Quelles sont les conséquences d'une surconsommation de sucre ?

- ⇒ En premier lieu, un déséquilibre de notre flore intestinale. C'est ce qu'on appelle la « dysbiose » : les mauvaises bactéries sont en plus grand nombre car elles se nourrissent de sucre, et ne permettent pas à la barrière intestinale de fonctionner normalement.
- ⇒ Ainsi, de mauvais éléments peuvent plus facilement passer cette barrière.
- ⇒ Conséquences : des désagréments digestifs (gaz, ballonnements...) peuvent apparaître, mais aussi à plus long terme des intolérances alimentaires, des maladies inflammatoires ou auto-immunes en cas de fragilité, et possible-ment des maladies métaboliques et de l'obésité.

## 3. Le sucre peut affaiblir notre système immunitaire

C'est l'une des conséquences du point précédent ! **Qu'est-ce que le système immunitaire ?** C'est en quelque sorte la « police » de notre corps, ce sont les globules blancs. Sauf que lorsque nous mangeons trop de sucre, le microbiote est déséquilibré, nous n'avons pas suffisamment de bonnes bactéries et cela a un impact direct sur notre immunité ! **Comment ?** Si nous regardons de plus près, nous nous retrouvons avec de mauvaises molécules qui passent la barrière intestinale et pas assez de bonnes molécules comme les vitamines, les minéraux ou autres micronutriments essentiels à notre état de forme et de bonne santé.

### Les conséquences d'un déséquilibre :

- fatigue chronique,
- infections,
- baisse du système immunitaire.

**Mon conseil :** Mangez moins de sucre pour rester en forme et être beaucoup plus fort et en meilleure santé !

## 4. Le sucre augmente le risque de diabète de type 2

Face à une consommation de sucre supérieure à nos besoins, notre corps réagit en créant tout d'abord du surpoids. Et cette prise de poids peut favoriser une résistance à l'insuline.

### Qu'est-ce que l'insuline ?

- Une hormone qui permet d'absorber les sucres pour qu'ils soient utilisés par nos cellules.
- Une hormone chargée de diminuer la glycémie en cas d'hyperglycémie, qui permet de retrouver un taux normal dans le sang.

### En cas de consommation excessive de sucre :

- Les cellules ne répondent plus à la sécrétion d'insuline, nous parlons alors de « résistance à l'insuline ».
- Cela crée une inflammation, et nous observons une fatigue du pancréas qui est sursollicité à fabriquer de l'insuline.

### Conséquence :

Le pancréas finit par produire de moins en moins d'insuline, provoquant ainsi une accumulation de glucose ou sucre dans le sang.

## 5. Le sucre augmente le risque de maladies cardio-vasculaires

En effet, dans le sang, lorsqu'il y a accumulation de sucre, la paroi des vaisseaux peut être endommagée.

### Conséquence possible :

- risque d'athérosclérose, de crise cardiaque ;
- risque d'accidents vasculaires cérébraux (AVC) ;
- risque d'augmentation des triglycérides dans le sang qui favorisent également les maladies cardio-vasculaires ainsi que la pancréatite aiguë (inflammation du pancréas !).

## 6. Le sucre favorise le vieillissement cellulaire

Autre problème, lorsque le sucre dans le sang est trop élevé, et trop longtemps, il se combine à des protéines de notre organisme pour former une espèce de « caramel collant » appelé « glycation ». Ce produit présent dans notre sang **favorise l'inflammation et le vieillissement prématuré de nos cellules**. Vous savez, les douleurs que nous pouvons ressentir au niveau des petites articulations comme les doigts, les chevilles, les pieds..., eh bien le sucre en excès en est en grande partie responsable.

**Mon conseil :** En tant que nutritionniste, je conseille à mes patients souffrant d'arthrose des petites articulations de manger moins de sucre.

## 7. Le sucre peut nous rendre dépendants

Le sucre peut avoir un impact sur nos neurotransmetteurs en provoquant **la libération d'endorphine**. C'est une hormone qui fait partie des « neurotransmetteurs du plaisir » ! C'est ce qui provoque cette sensation de plaisir et de récompense que nous avons tous en mangeant du sucre ! Un autre neurotransmetteur est libéré, il s'agit de **la dopamine**, qui est directement liée à notre capacité à nous concentrer, notre attention. Le fait de manger du sucre va provoquer un état de détente, et rendre les messagers du cerveau rapidement dépendants de cet état ! Si vous arrêtez de manger du sucre, votre cerveau va en réclamer encore et encore, et vous risquez de ressentir de la fatigue, de la déprime et une faim insatiable !

**Conclusion :** Nous avons pu voir que l'excès de sucre est nocif pour notre santé ! Ne soyons pas alarmistes, tout est une question d'équilibre ! Tout excès peut nuire à la santé. Nous allons voir à présent qu'il est ainsi tout à fait possible de se faire plaisir occasionnellement sans risque pour autant pour sa santé !



# Conseils et astuces pour manger moins sucré au quotidien

**N**ous venons de voir que l'excès de sucre est nocif pour la santé, mais il est possible de se faire plaisir malgré tout en apprenant à gérer les quantités, la fréquence, et en ayant une alimentation saine et équilibrée.

Voyons plutôt comment faire.

## 10 conseils et astuces pour vous aider à manger moins sucré au quotidien

### 1. Privilégier les fruits aux jus de fruits

Vous me direz, si je bois le jus d'une orange ou si je mange une orange, je vais avoir la même quantité de sucre ! C'est-à-dire 3 à 4 carrés de sucre. Oui, mais lorsque vous buvez le jus de l'orange, le sucre de celle-ci est dépourvu de fibres et arrive d'un coup dans votre sang. Ce qui va provoquer un pic de glycémie et ce taux de sucre va redescendre aussi sec ! Alors que si vous mangez le fruit, les fibres qu'il contient et le fait de mastiquer vont permettre d'apporter une énergie douce et progressive. C'est d'ailleurs la raison qui a poussé le Plan national nutrition santé (PNNS 2019-2023) à placer les jus de fruits non pas au rang des fruits mais bien des boissons sucrées.

### Mes conseils :

- ⇒ Limiter les jus de fruits pour des occasions festives.
- ⇒ Au quotidien, privilégier des fruits entiers. C'est encore mieux si vous les choisissez de saison, locaux et plutôt bio.

### La portion recommandée par jour :

- ⇒ Deux à trois fruits.

### Comment repérer facilement une portion :

- ⇒ Vous pouvez vous servir de votre main. Une portion tient dans la main :



- ⇒ Et si vraiment vous souhaitez boire un jus de fruits, je vous conseille d'en prendre une petite portion que vous allongerez avec de l'eau, cela permettra de diminuer la quantité de sucres.

## 2. Éviter les sodas et boissons sucrées

Comme leur nom l'indique, les boissons sucrées et les sodas contiennent beaucoup de sucre, voire parfois des additifs. Et comme nous l'avons vu au point précédent, l'action de boire fait que le sucre arrive plus vite dans le sang (voir les quantités de sucre dans les boissons pages 15-16).

Nous voyons bien que les quantités de sucre recommandées par les autorités sont très vite largement dépassées en consommant ce type de boissons.

**Mon astuce :** Et pourquoi ne pas les remplacer par des boissons faites maison comme des eaux nature à aromatiser vous-même ? Vous pouvez le faire avec des tranches de citron vert, jaune, des feuilles de menthe, ou même encore des fruits qui infusent dans votre bouteille d'eau. Cela permet d'aromatiser sans sucrer.



### 3. Privilégier les aliments simples et éviter les aliments ultratransformés

Les aliments bruts ne contiennent pas de sucre ajouté, alors que de nombreux produits transformés peuvent en rassembler. En effet, dans les produits industriels, on retrouve des ingrédients et des additifs qui ne sont pas naturels. Ils peuvent déséquilibrer votre microbiote et surcharger votre corps en « mauvais » éléments pour l'organisme. Et ne pensez pas qu'un produit qui n'est pas sucré au goût ne contiendra pas de sucre ajouté !



Vous pouvez retrouver du sucre dans :

- une soupe de légumes,
- une sauce vinaigrette, et j'en passe.

**Mon conseil :** Privilégiez des aliments entiers et bruts comme les fruits, les légumes, le poisson, les lentilles... Et des aliments peu transformés comme le pain de boulanger, les pâtes, les yaourts naturels...

### 4. Se méfier des produits allégés

Si vous choisissez des produits allégés, vous serez étonné de voir qu'ils sont souvent allégés en matières grasses mais pas forcément en sucre ! Ils sont également remplis d'additifs ou autres ingrédients pour compenser au niveau du goût.



### Les ingrédients d'une vinaigrette maison

huile  
vinaigre  
moutarde  
sel, poivre

### Les ingrédients d'une vinaigrette industrielle allégée

huile  
vinaigre  
moutarde  
sel, poivre  
sucre  
additifs



Mieux vaut privilégier des aliments non allégés, les plus bruts possible, même gras ! Votre corps saura le gérer. S'ils sont vraiment riches, mangez-les occasionnellement et dégustez-les !

## 5. Se méfier des yaourts aux fruits

Vous vous dites : manger un yaourt aux fruits me permet de prendre mon produit laitier et mon fruit en même temps ! Eh bien non, les yaourts aux fruits font partie des produits transformés dans lesquels il y a des sucres ajoutés : l'équivalent d'une cuillerée à soupe de sucre ! Soit beaucoup de sucre, et peu de morceaux de fruits. Alors pourquoi ne pas opter pour un dessert plus équilibré ? Un yaourt nature agrémenté d'un fruit coupé en morceaux. Votre dessert sera ainsi plus sain et plus intéressant sur le plan nutritif !



### YAOURT NATURE pour 1 pot de 125 g

56 kcal  
1,3 g de matières grasses  
6,4 g de glucides (lactose naturel)  
4,8 g de protéines  
170 mg de calcium



### YAOURT AUX FRUITS pour 1 pot de 125 g

109 kcal  
3,5 g de matières grasses  
14,8 g de glucides (lactose + sucre ajouté)  
4,6 g de protéines  
178 mg de calcium

## 6. Privilégier un petit déjeuner gras et protéiné

Si vous prenez un petit déjeuner sucré type pain baguette avec du beurre, de la confiture, un jus de fruits ou des céréales avec du lait, vous risquez d'avoir une arrivée de sucre importante dans votre sang et, surtout, derrière, une baisse rapide de la glycémie. Cela provoque le « coup de barre » ou le manque de concentration de la matinée. Vous risquez ensuite de ressentir de la fatigue toute la journée ainsi que des envies de sucre.

Pour éviter cela, il vous suffit de prendre des **petits déjeuners gras et protéinés**. Pour la majorité de mes patients qui ont fait le test de changer leurs habitudes pour un petit déjeuner de ce type, ils constatent qu'ils n'ont plus de compulsions dans la journée. Je ne peux que vous le conseiller !

### Exemple :

- du pain complet riche en fibres et au levain naturel pour mieux assimiler les nutriments
- du beurre au lait cru
- une portion de protéine comme un œuf à la coque ou une tranche de jambon découenné-dégraissé ou une tranche de saumon
- si vous souhaitez avoir tout de même une touche de sucré, favorisez un fruit à mastiquer.

## 7. Apprendre à déchiffrer les étiquettes

Mieux vaut privilégier des aliments simples et de qualité, non transformés, et les cuisiner à la maison. **Pourquoi ?** Tout simplement parce que dans les **aliments bruts**, nous ne retrouvons **pas de sucre ajouté**, contrairement à de nombreux produits transformés et industriels.

**Mon conseil :** Consultez le tableau de valeurs nutritives et la liste des ingrédients sur les aliments emballés. C'est une étape importante ! Si vous apprenez à déchiffrer les étiquettes, vous saurez repérer les produits qui contiennent du sucre.



### Comment ?

- **Tableau des valeurs nutritives** : la quantité totale de glucides dont les sucres = à la fois les sucres naturels et les sucres ajoutés.
- **Liste des ingrédients** : dans un premier temps, cela permet de **constater la quantité de sucre**, intéressant lorsque nous devons contrôler nos apports en glucides. Et dans un second temps, cela permet de **déterminer la provenance du sucre**.

Les produits transformés industriels contiennent du sucre ajouté que l'on retrouve souvent sous **un nom en -ose**. Voici une liste exhaustive qui vous permettra de repérer facilement ces produits pour les limiter au maximum, car ils ne procurent aucun avantage nutritionnel :

- glucose, fructose (qui n'est pas le fructose naturel des fruits mais bien un sucre ajouté !), saccharose, miel, jus de canne évaporé ;
- sirop de glucose-fructose, sirop de maïs, sirop de glucose, sirop de malt d'orge, sirop de riz ;
- dextrose, maltodextrine, sucre inverti ;
- purée de fruits, mélasse, jus de fruits concentré ;
- des additifs comme le mannitol ou le sorbitol.

Tous ces ingrédients sont des « sucres ajoutés », ils peuvent donc avoir un impact direct sur l'équilibre de notre flore intestinale et surcharger notre foie.

Le fait de cuisiner soi-même permet de rééquilibrer tout ça et de limiter votre besoin en sucres.

## 8. Remplacer le sucre dans vos recettes

La première astuce pour remplacer le sucre dans vos recettes, qui permet au moins de diminuer l'ajout de sucre, serait d'utiliser les fruits. Lorsque nous choisissons des fruits mûrs, ils sont naturellement sucrés (fructose) et ils gardent un pouvoir sucrant intéressant.