



Alexandra Retion · nutritionniste

et Jean-François Rousseau

Mes bowls express IG BAS

80 recettes et tous les conseils nutrition
pour se faire plaisir tout en maîtrisant
son index glycémique

LEDUC 



Vous êtes diabétique ou souhaitez reprendre le contrôle du sucre dans votre alimentation pour vous sentir mieux, être moins fatigué ou retrouver un sommeil de bonne qualité ? L'alimentation IG bas est l'outil qu'il vous faut.

Grâce à ce guide ultra-pratique, mettez-la en place sans bousculer vos habitudes. Au menu :

- » **Toutes les bases de l'alimentation IG bas** : l'impact du glucose sur la santé, les grandes règles à connaître pour le contrôler, les étapes pour passer à l'action sans perturber votre quotidien, la bonne méthode pour faire vos courses.
- » Le **format bowl**, pour une mise en œuvre ultra-simple avec un **plat unique, sain et gourmand**.
- » De **nombreuses déclinaisons** : poke bowl, salade, bibimbap...
- » **80 recettes variées, originales et savoureuses pour chaque saison**.
- » Pour chaque recette, les **valeurs nutritionnelles, des variantes et des astuces !**
- » **En bonus** : les règles du *batch cooking* pour s'organiser et gagner du temps, une semaine de menus par saison, un tableau des équivalences pour diversifier vos repas...

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 diagnostiquée diabétique de type 1 à l'âge de 8 ans, il a dû trouver comment préparer les repas sans pour autant la priver. Cuisinier amateur et professionnel dans le service à la personne, il a créé le site recette-pour-diabetique.com.

Ensemble, ils ont déjà publié *Mes desserts IG bas* aux éditions Leduc.

20,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3020-4



9 791028 530204

editionsleduc.com

LEDUC



Rayons :
Cuisine, santé

*Mes bowls
express*

IG BAS

Des mêmes auteurs aux éditions Leduc :
Mes desserts IG bas, 2022.

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**

Retrouvez-nous sur notre site **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 et illustrations intérieures : © Adobe Stock

Conseil éditorial : Nathalie Ferron

Édition : Céline Haimé

Relecture : Marion Thévenot

Maquette : Jennifer Simboiselle

Design de couverture : Caroline Gioux

© 2024 Leduc Éditions
76 boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-3020-4

Alexandra Retion
et Jean-François Rousseau

*Mes bowls
express*
IG BAS

LEDUC 

Sommaire

Introduction.....7

Partie 1

**JE PRENDS SOIN DE MA SANTÉ
GRÂCE À MON ALIMENTATION À IG BAS 11**

Bien débiter une alimentation équilibrée13
Les bases de l'alimentation à IG bas.....21
Les étapes pour passer à l'action27
Comment faire ses courses ?37

Partie 2

**LE BOWL : 1 PLAT = 1 REPAS SAIN
ET FACILE À PRÉPARER 43**

Le bowl : un plat unique complet et sain.....45
Gagner du temps grâce au *batch cooking*..... 51

Partie 3

LES MENUS EN FONCTION DES SAISONS55

Menus : mode d'emploi.....57

Partie 4

MES 80 RECETTES 67

Printemps.....	69
Été.....	97
Automne.....	135
Hiver.....	165
Remerciements.....	199

Annexes

Annexe 1 : Tableau des principaux aliments et IG correspondants.....	202
Annexe 2 : Tableau des principaux aliments et charge glycémique correspondante	204
Annexe 3 : Équivalences – pour diversifier	207
Annexe 4 : Liste des fruits et légumes de saison.....	208
Annexe 5 : Tableau des céréales complètes et légumineuses à privilégier	212
Index des ingrédients utilisés dans les recettes	214
Table des matières	219

Introduction

Je m'appelle Alexandra. Je suis diététicienne-nutritionniste depuis plus de dix ans.

J'accompagne mes patients vers un mieux-être global. Chaque jour, je vois des personnes en souffrance à la suite de nombreux essais de régimes restrictifs. C'est prouvé : les régimes sur du long terme ne fonctionnent pas. Au contraire, ils dérèglent notre organisme.

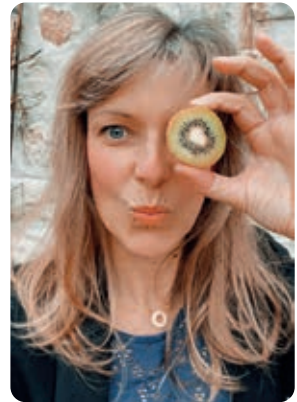
Le corps est du vivant et la diététique est une discipline qui vise à harmoniser ce vivant.

Elle est malheureusement souvent associée à la restriction. Cette profession que j'aime profondément souffre de cette image assez simpliste. Lorsque nous mettons de la restriction dans le vivant, le corps se dérègle et fonctionne moins bien. Cela agresse notre système et vient perturber nos sensations corporelles. Nous perdons la connexion à des signaux fondamentaux pour notre équilibre global.

Par exemple, les traumatismes, la carence de sommeil, le stress chronique, les régimes recréent du stress. C'est une perturbation supplémentaire.

Les principaux risques de cette dérégulation sont les TCA (troubles du comportement alimentaire) et un effet « yoyo » du poids...

L'alimentation devrait avant tout rester un plaisir !



À la fin d'un repas, nous devrions nous sentir vivants, nourris, éprouver cette vitalité dans notre corps. Ça, c'est de la diététique !

Chaque petit changement du quotidien doit avoir du sens pour chacun d'entre nous et nous amener à passer de « faire attention » à « porter de l'attention », nous éloigner des contraintes et prendre soin de nos besoins.

Sans perturbation, le corps se met en homéostasie, à l'équilibre.

L'équilibre alimentaire permet de répondre à nos besoins nutritionnels et ainsi respecter notre corps.

Ma mission est de vous rendre autonome et surtout de remettre de l'équilibre dans votre assiette et dans votre corps.

Manger à IG bas est une fabuleuse façon de porter de l'attention à son corps. C'est une alimentation excellente pour une bonne santé qui permet de maîtriser la glycémie des personnes diabétiques, de réduire les sécrétions d'insuline et de garder la ligne. Elle peut faire baisser l'inflammation, maîtriser et aider à réduire les risques de maladies cardiovasculaires. Elle aide à diminuer les compulsions sucrées et donne une belle énergie !

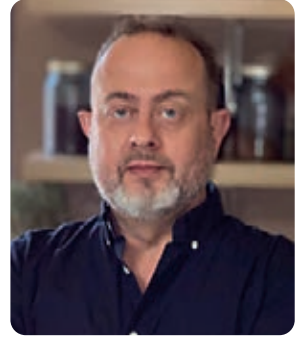
Je connais Jean-François Rousseau depuis notre première collaboration sur *L'Assiette anti-diabète* des éditions Hachette, et c'est toujours un réel plaisir de m'associer avec lui pour parler IG bas !

Nous avons imaginé ensemble ce nouveau livre à base de bowls pour vous donner plein d'idées de recettes faciles et rapides à préparer !

Alexandra

Je m'appelle Jean-François et je suis ce que l'on appelle un « blogueur culinaire ».

Ma fille Lou-Anne a un diabète de type 1 depuis l'âge de 8 ans, et nous avons dû, avec mon épouse, adapter son alimentation pour éviter l'hyperglycémie et l'hypoglycémie.



Passionné de cuisine et de numérique, j'ai créé le site Internet « recette-pour-diabetique.com » pour partager, ainsi que sur les réseaux sociaux, les recettes que je lui prépare. Des recettes que l'on déguste en famille et qui ne donnent pas l'impression de suivre un régime particulier ou de se priver.

Dans ces recettes, j'évite tout simplement les excès en glucides. Je choisis des ingrédients à faible index glycémique riches en fibres et je n'utilise pas de sucre raffiné.

J'accorde beaucoup d'importance à ce que ces recettes soient équilibrées et surtout goûteuses pour le plaisir de tous, diabétiques ou non.

À la suite du livre que nous avons écrit avec Alexandra Retion sur les desserts IG bas*, il était évident que nous en proposerions un autre qui concerne tous les repas, sucrés ou salés. L'idée des « bowls » est de réaliser des préparations simples, que l'on peut emporter en dehors de chez soi, et adaptées au « *batch cooking* », méthode qui consiste à confectionner plusieurs repas à l'avance.

Ce nouveau livre propose des bowls traditionnels, et d'autres recettes revisitées pour pouvoir être présentées dans de gros bols permettant d'avoir un plat complet, équilibré et de saison.

L'alimentation IG bas ne peut être que bénéfique pour mener une vie saine, éviter le surpoids et surtout prévenir le diabète de type 2. C'est d'ailleurs un mode de vie que je mets en avant dans mon activité de service à la personne en région

* *Mes desserts IG bas*, Leduc, 2022.

lyonnaise pour des bénéficiaires qui ont besoin d'être accompagnés dans la préparation de leurs repas.

Dans les pages qui suivent, nous vous proposerons plein de conseils et astuces pour prendre soin de votre santé grâce à une alimentation à IG bas. Puis, plus précisément, vous apprendrez à réaliser des bowls à IG bas pour manger sainement facilement. Vous y trouverez également des listes de courses, des idées de menus et 80 recettes ! Les bowls à IG bas n'auront bientôt plus de secrets pour vous !

Jean-François

Partie 1

JE PRENDS SOIN
DE MA SANTÉ
GRÂCE À MON
ALIMENTATION
À IG BAS



Bien débuter une alimentation équilibrée

Aujourd'hui, prendre soin de sa santé passe par la composition de notre assiette ! Je le vois chaque jour avec mes patients : de plus en plus de personnes se soucient de leur santé à travers l'alimentation.

Quelles sont les bases de l'équilibre alimentaire ?

L'équilibre alimentaire est ce qui permet de répondre à nos besoins nutritionnels. Pour bien fonctionner, notre corps a besoin de protéines, de glucides, de lipides, d'eau mais également de vitamines, de minéraux, d'oligoéléments et de fibres.

Chaque individu est unique et a des besoins différents. C'est pourquoi je recommande vivement aux patients que j'accompagne dans la recherche de leur équilibre alimentaire de manger varié afin d'apporter à leur organisme tous les nutriments nécessaires à son bon fonctionnement.

Tenir compte à la fois de vos besoins et de votre plaisir est la meilleure façon de trouver une alimentation équilibrante !

Quels sont les nutriments indispensables à l'organisme ?

Les quantités sont données ici à titre informatif, ce sont des repères nutritionnels, pas des règles ! Il s'agit simplement d'un rappel de nos besoins qui dépendent de chaque individu.

Les protéines

Quel est leur rôle ?

Les protéines constituent la plupart des cellules de notre organisme, et notamment des cellules vivantes comme les muscles. Nos cellules ont constamment besoin de se renouveler et les protéines jouent ce rôle d'entretien et de régénération.

Elles sont une ressource d'énergie mineure qui permet d'apporter tout de même 4 kcal/g.

Les acides aminés sont les constituants des protéines, et certains sont dits « essentiels », car l'organisme ne sait pas les fabriquer. Il faut donc les apporter par l'alimentation.

Quelles sont les sources ?

- **Protéines animales** : viandes rouges et blanches, poissons, œufs, produits laitiers.
- **Protéines végétales** : légumes secs, féculents, graines, soja, graines oléagineuses, levure de bière, algues séchées...

Quels sont nos besoins ?

Les protéines représentent 11 à 15% de notre apport énergétique total. Par exemple, pour un besoin journalier de 2 000 kcal, le besoin en protéines est de 50 à 75 g.

Toutes les protéines ne se retrouvent pas dans un seul aliment, d'où l'utilité de varier l'alimentation !

Les glucides

Quel est leur rôle ?

Les glucides sont la principale source d'énergie de notre organisme. Ils fournissent 4 kcal/g. C'est notre carburant ! Nous avons des petites réserves dans le muscle et le foie. Ils sont essentiels au bon fonctionnement de notre cerveau et de nos cellules !

Quelles sont les sources ?

- **Complexes** : lents à la digestion, ils apportent une énergie constante et continue : pains et dérivés ; féculents – pâtes, semoule, blé, riz, pommes de terre, maïs, pois, haricots blancs, rouges, lentilles...
- **Simple**s : rapides à la digestion, ils apportent une énergie immédiate : fruits et légumes, gâteaux secs, bonbons, jus de fruits...

Quels sont nos besoins ?

Les glucides représentent entre 50 et 55 % de notre apport énergétique total. Par exemple, pour un besoin journalier de 2 000 kcal, le besoin en glucides est de 250 g.

Les lipides

Quel est leur rôle ?

C'est la plus grande source d'énergie de réserve, car le stockage est illimité. Les acides gras sont indispensables au bon fonctionnement des hormones et de notre cerveau. Ils fournissent 9 kcal/g.

Quelles sont les sources ?

- **Acides gras saturés** : ils peuvent développer du mauvais cholestérol en excès : beurre, lait entier, viande, crème fraîche...
- **Acides gras mono-insaturés** : ils protègent nos artères et diminuent le mauvais cholestérol : poissons, huile d'olive, olives...
- **Acides gras poly-insaturés** : ils sont essentiels, car le corps n'est pas capable de les produire. Ils aident à diminuer le mauvais cholestérol : huiles végétales, noix, noisettes, amandes, huile de colza, poissons gras...

Quels sont nos besoins ?

Les lipides représentent 35 à 40 % de notre apport énergétique total. Par exemple, pour un besoin journalier de 2 000 kcal, le besoin en lipides est de 78 g.

Les vitamines

Quel est leur rôle ?

- **Vitamine A** : vision, peau, muqueuses.

- **Vitamine D** : absorption et fixation du calcium pour solidifier notre masse osseuse.
- **Vitamine E** : antioxydant pour lutter contre le vieillissement cellulaire.
- **Vitamine C** : antioxydant et antifatigue. Aide à lutter contre les infections.

Quelles sont les sources ?

- **Vitamine A** : huile de foie de morue, abats, patate douce, carotte...
- **Vitamine D** : sardine, maquereau, jaune d'œuf, produits laitiers, et le soleil !
- **Vitamine E** : huiles végétales, graines oléagineuses, avocat, germe de blé...
- **Vitamine C** : cassis, poivron rouge, kiwi, agrumes, fraise, brocoli...

Quels sont nos besoins ?

- **Vitamine A** : 600 µg équivalent rétinol (ER) pour les femmes et 800 µg ER pour les hommes, exemple pour la patate douce : 100 g apportent 1 750 µg de vitamine A.
- **Vitamine D** : 5 µg, exemple : il y a 12,3 µg dans 100 g de sardines.
- **Vitamine E** : 9-10 mg, exemple : il y a 32 mg pour 100 g dans les huiles végétales.
- **Vitamine C** : 110 mg, exemple : il y a 53,2 mg dans une orange.

Les minéraux et les oligo-éléments

Quel est leur rôle ?

- **Calcium** : il a un rôle clé dans la minéralisation osseuse et la structure du squelette, mais également dans la contraction musculaire.
- **Magnésium** : il réduit la fatigue et aide au fonctionnement normal du système nerveux.
- **Fer** : il est essentiel au transport et à l'utilisation de l'oxygène par les globules rouges.

Quelles sont les sources ?

- **Calcium** : produits laitiers, légumineuses, fruits à coque, légumes feuilles, eaux minérales.
- **Magnésium** : oléagineux, chocolat, céréales complètes, crustacés, eaux minérales.
- **Fer** : foie, viande, fruits de mer, poissons, légumineuses, noix, céréales, jaune d'œuf, légumes à feuilles vertes.

Quels sont nos besoins ?

- **Calcium** : 900 à 1 200 mg, exemple : il y a 935 mg dans 100 g de fromage à pâte pressée cuite.
- **Magnésium** : 360 à 420 mg, exemple : il y a 367 mg dans 100 g de noix du Brésil.
- **Fer** : 9 à 16 mg, exemple : il y a environ 3 mg dans 100 g de viande rouge, et 2,45 mg dans 100 g de lentilles.

Les fibres

Quel est leur rôle ?

Les fibres permettent de réguler le transit intestinal et, ainsi, nous aider à chouchouter notre microbiote. Elles sont très précieuses également pour favoriser la satiété.

Quelles sont les sources ?

Les fruits, les légumes, les féculents complets, les légumineuses.

Quels sont nos besoins ?

Notre organisme a besoin de 25 à 30 g de fibres par jour.

Comment réussir à avoir tous ces nutriments et micronutriments au quotidien ?

Il faut que tous les groupes d'aliments soient présents au cours de chaque repas :

- **Viandes, poissons, œufs, protéines végétales** : à chaque repas (sauf pour la viande).
- **Produits céréaliers** : à chaque repas.
- **Fruits et légumes** : à chaque repas dont 1 portion crue : très importants !
- **Matières grasses** : à chaque repas selon les besoins de l'individu.
- **Produits laitiers** : 2 par jour dont une fois le fromage.
- **Boissons** : eau principalement, environ 1,5 litre/jour selon les besoins de chacun.

L'environnement et les conditions de repas sont également importants !

La position est essentielle pour une bonne digestion. Je vous recommande d'être installé à table, assis sur une chaise, pour manger.

L'ambiance de la prise du repas est aussi importante. Passez-le en famille ou entre amis, c'est un moment de détente et un moment pour vous. Vous accomplissez l'acte de nourrir votre corps avec bienveillance.

Limitez les distractions pour être plus attentif à ce qui se passe dans votre corps pendant le repas. Soyez à l'écoute de vos sensations corporelles et de vos signaux ! Les écrans de téléphone, de télévision ou d'ordinateur sont de véritables perturbateurs sensoriels. Vous risquez de ne pas respecter votre faim ou votre satiété et donc votre corps.

L'indispensable activité physique

Comment parler d'équilibre alimentaire et corporel sans parler d'activité physique ? À n'importe quel âge, il est important de bouger, car l'activité physique a un rôle essentiel pour la bonne santé ! Le sport, la marche permettent de se maintenir en forme. Le corps a besoin d'être en mouvement chaque jour !

Si vous n'aimez pas faire du sport, il suffit d'augmenter le nombre de vos pas en marchant régulièrement : pour aller chercher du pain, pour aller travailler, pour se balader...



Les bénéfices santé sont prouvés : cela fait du bien au corps et à la tête !

Le sommeil est aussi important que le reste !

Selon l'Inserm, nous passons près d'un tiers de notre vie assoupis, c'est dire à quel point le sommeil est important. Et pourtant je constate régulièrement, lors de mes consultations, qu'il est très souvent négligé.

Le sommeil est la phase aboutie du repos. Il permet à notre corps et à notre esprit de récupérer et de préserver notre énergie pour être en forme, et d'équilibrer le fonctionnement hormonal et donc global du corps.



Chez les ados, un sommeil insuffisant est corrélé à un plus petit volume de matière grise.

Des nuits de moins de 6 heures augmentent le risque de diabète de type 2 de 28 %.

Manquer de sommeil augmente de 4 % le risque d'attraper un rhume.

Sources :

Urilla, A. S. *et al.*, « Sleep habits, academic performance, and the adolescent brain structure », *Scientific Reports*, 2017.

Cappuccio, F. P. *et al.*, « Quantity and quality of sleep and incidence of type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis », *Diabetes care*, 2010.

Prather, A. A. *et al.*, « Behaviorally assessed sleep and susceptibility to the common cold », *Sleep*, 2015.

Les bases de l'alimentation à IG bas

Manger à IG bas est une excellente manière de prendre soin de sa santé globale ! Avec une alimentation à index glycémique bas, la glycémie est plus stable, le pancréas est moins sollicité pour l'insuline, ce qui contribue à diminuer l'inflammation et donc plus globalement à réduire les risques sur notre santé comme les maladies cardiovasculaires et le diabète de type 2.

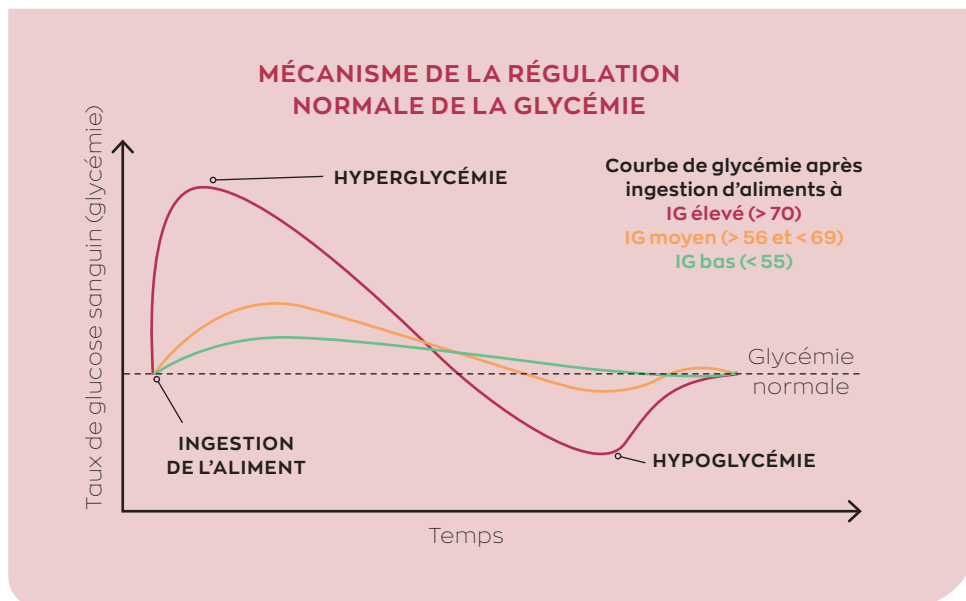
Qu'est-ce que l'index glycémique ?

L'index glycémique (IG) est la capacité d'un aliment à augmenter la glycémie dans le sang, c'est-à-dire notre taux de sucre dans le corps.

COMMENT CALCULE-T-ON L'INDEX GLYCÉMIQUE ?

L'index glycémique est calculé sur une échelle de 0 à 100 en comparaison avec le glucose qui est le référent. Une courbe permet de mesurer, après ingestion d'un aliment, son effet sur la glycémie. On la compare à la courbe du glucose, et cela nous donne la capacité de l'aliment à faire monter notre taux de sucre dans le sang.





Lorsque nous mangeons des aliments qui contiennent des glucides, notre glycémie augmente tout naturellement. Jusque-là, c'est normal. Notre pancréas est ensuite chargé de libérer de l'insuline pour permettre au glucose de pénétrer dans nos cellules et ainsi faire rentrer dans l'ordre notre taux de sucre dans le sang. Attention, lorsque le glucose est en excès, il sera plus facilement stocké sous forme de graisses de réserve. Il y a alors un risque de prise de poids.

Voir l'annexe 1, page 202, tableau des principaux aliments et IG correspondants.

Quel est le lien avec l'alimentation à IG bas ?

Manger à IG bas permet d'avoir une glycémie plus stable et d'éviter des pics de glycémie trop importants. Cela permet également d'éviter que le pancréas soit sursollicité, ce qui provoquerait un risque de résistance à l'insuline, de prise de poids et de diabète de type 2.

Les facteurs qui modifient l'IG

Plusieurs paramètres peuvent modifier l'IG d'un aliment ou d'un repas.

- **La cuisson :** pour garder un IG bas, il est préférable de respecter les temps de cuisson ou de cuire *al dente* ! D'ailleurs, des féculents cuits et refroidis pour être consommés froids ont un index glycémique plus bas !
- **Le raffinage industriel :** pour privilégier des aliments à IG bas, mieux vaut limiter les produits ultra-transformés et préférer cuisiner maison.
- **Le liquide :** la forme liquide comme les soupes ou les jus de fruits ont un index glycémique élevé, car le sucre arrive très vite dans le sang. Je vous conseille de privilégier la mastication d'un fruit pour rester dans l'IG bas.
- **La composition du repas :** si le repas contient des protéines (animales ou végétales), une matière grasse (huile d'olive par exemple) et des fibres, l'IG de votre repas sera bas !

Et la charge glycémique dans tout ça ?

L'index glycémique, c'est top pour mieux manger, mais la charge glycémique dont on parle moins est également très intéressante à prendre en compte.

Elle prend en considération à la fois la quantité de glucides d'une portion consommée et sa capacité à élever la glycémie. Elle est plus complète que l'index glycémique.

Cette notion permet souvent de lutter contre des idées reçues par exemple concernant le miel, qui est effectivement riche en glucides, mais dont la charge glycémique est faible puisque nous n'en consommons qu'une petite portion !

COMMENT CALCULE-T-ON LA CHARGE GLYCÉMIQUE ?

Formule de calcul :

$$\text{Charge glycémique} = \text{Index glycémique} \times (\% \text{ de glucides} \times \text{portion (g)} / 100) / 100$$

Exemple d'une pastèque : ce fruit est réputé pour avoir un IG élevé (75).
Qu'en est-il de sa charge glycémique pour une tranche de 140 g ?
 $75 \times (7,38 \times 140 \text{ g} / 100) / 100 = 8$ de charge glycémique.
C'est donc très peu !

Voir l'annexe 2, page 204, tableau des principaux aliments et charge glycémique correspondante.

L'assiette idéale équilibrée et à IG bas

Petit déjeuner

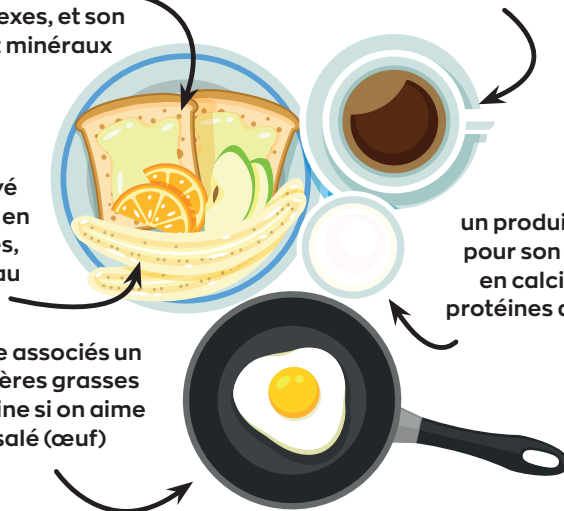
un produit céréalier complet pour son apport d'énergie par le biais des glucides complexes, et son apport de fibres et minéraux

une boisson pour son apport hydrique optimal

un fruit ou dérivé pour son apport en glucides simples, vitamine C et eau

un produit laitier pour son apport en calcium et protéines animales

peuvent être associés un peu de matières grasses et une protéine si on aime manger salé (œuf)



Déjeuner et dîner

Les 2 repas sont complémentaires, s'il y a par exemple un apport important de féculents au déjeuner, il faudra le soir privilégier les légumes. L'idéal est d'avoir les 2 à chaque repas.

