

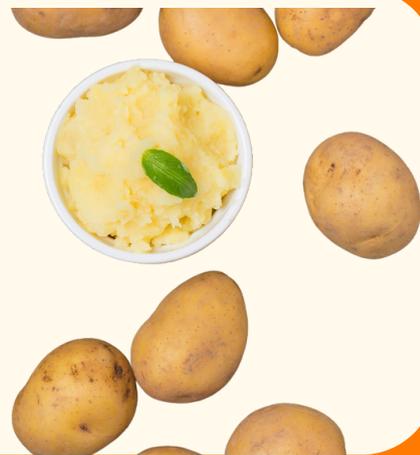
Alimentation et insulino-résistance

Index et charge glycémique

Privilégier des aliments dont l'index glycémique n'est pas trop élevé et adapter la quantité consommée au repas.

Conseils :

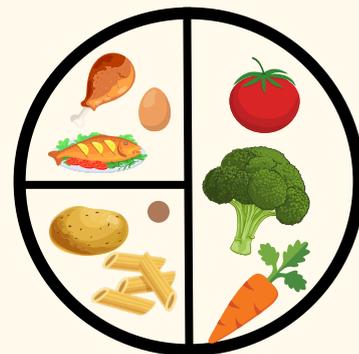
- Privilégiez la pomme de terre entière plutôt qu'en purée.
- Choisissez des céréales complètes (avoine, riz brun) plutôt que des céréales raffinées



Repas équilibrés

Composer des repas complets et équilibrés associant des **protéines**, des **féculents**, des **légumes** et des matières grasses.

Exemple : salade de tomates à l'huile d'olive - pommes de terre vapeurs avec un filet de poulet grillé et de la ratatouille.



Consommation de sucre en prise isolée

Eviter la consommation de produits sucrés seuls en dehors des repas.

Conseil : Ajouter des oléagineux (amandes, noix...) et un fromage blanc à un produit sucré (fruit, biscuit...) pour équilibrer vos collations



Index et charge glycémique

L'OMS recommande au moins 150 minutes d'activité modérée par semaine. La musculation est particulièrement bénéfique pour stimuler l'absorption du glucose.

Conseil :

- Faites une marche digestive après un repas copieux pour favoriser l'absorption du glucose

