

PLUS DE
2 MILLIONS
D'EXEMPLAIRES
PARUS DANS
LE MONDE

Professeur Jennie Brand-Miller | Kaye Foster-Powell
Professeur Stephen Colagiuri | Professeur Gérard Slama

**AUGMENTER SON ESPÉRANCE DE VIE
PROTÉGER SON CAPITAL SANTÉ
PERDRE DU POIDS**

INDEX

GLYCÉMIQUE

UN ALLIÉ POUR MIEUX MANGER

MARABOUT

SOMMAIRE

Préface	9
Introduction	13

PARTIE I – Qu'est-ce que l'index glycémique ?

Chapitre 1	Les défauts de l'alimentation d'aujourd'hui	25
Chapitre 2	Pourquoi nous avons tellement besoin des glucides	35
Chapitre 3	Tout ce que vous devez savoir sur l'index glycémique	59
Chapitre 4	Toutes les réponses aux questions que vous vous posez	85

PARTIE II – Choisir des aliments à faible index glycémique

Chapitre 5	Comment modifier vos habitudes alimentaires	113
Chapitre 6	Cuisinez avec les bons ingrédients	139
Chapitre 7	Trente-neuf recettes à index glycémique faible ou moyen	155

PARTIE III – L'index glycémique et vous

Chapitre 8	Si vous voulez perdre du poids	211
Chapitre 9	Si vous souffrez de diabète	239
Chapitre 10	En cas d'hypoglycémie	257
Chapitre 11	Les maladies cardiovasculaires et le syndrome métabolique	261
Chapitre 12	Aidez vos enfants à bien s'alimenter	275
Chapitre 13	Si vous êtes sportif	285

PARTIE IV – Les tables d'index glycémiques

Comment utiliser les listes d'aliments	303
Aliments les plus consommés	306
Quelques valeurs nutritionnelles concernant des produits fabriqués et commercialisés en France	316
Liste complémentaire	321
Conclusion	341
Index	343
Index des recettes	351

L'ouvrage mis à la disposition d'un best-seller mondial écrit par le Professeur Wolever à l'université de Sydney a été l'activité de recherche à des états de conscience et des effets variables de ces populations de sujets sains ou porteurs de diabète. Sa notoriété est internationale et elle a puissamment contribué à la diffusion du concept d'index glycémique. Outre ses multiples articles parus dans de nombreuses revues, elle a publié avec ses collaborateurs un ouvrage grand public tant en Australie qu'en France. Dans ce domaine, le Professeur Thomas Wolever a été très adaptée chaque fois que cela nous paraissait trop exotiques pour un public français quand cela nous paraissait ne pas