

Les féculents :

Nous trouverons les féculents dans :

Les céréales = blé, riz et maïs.

Dérivés des céréales = pain et pâtes.

Les légumineuses = lentilles, haricots secs.

Tubercules = pommes de terre et patates douces.

Les féculents apportent :

Des glucides.

Des vitamines et des minéraux = légumes secs et céréales.

Des fibres = Légumes secs et céréales complètes.

On choisit les féculents en fonction de l'index glycémique (IG):

L'index glycémique représente la vitesse à laquelle la glycémie (taux de glucose sanguin) augmente après ingestion d'un aliment glucidique.

Après ingestion d'un aliment à IG élevé, la glycémie va augmenter rapidement et de façon importante.

L'élévation rapide de la glycémie stimule la sécrétion d'insuline de façon importante.

L'insuline sécrétée de façon importante entraîne :

Un stockage sous forme de graisse (baisse de la glycémie).

Une consommation d'énergie importante (baisse de la glycémie).

Un risque hypoglycémique réactionnel.

Après ingestion d'un aliment à IG bas, la glycémie va augmenter modérément et lentement.

Donc, il permet de limiter les réactions de l'insulinémie élevée et de retarder le retour de la faim = on limite la prise de poids.

Les légumes ont des IG bas.

Les fruits ont généralement un IG bas.

Les légumineuses ont des IG bas.

Les aliments complets ont généralement un IG inférieur à celui de leurs équivalents raffinés (pâtes complètes = IG plus bas que les pâtes blanches).

Le mode de préparation modifie l'IG :

Cuisson = Pâtes al dente ont un IG plus bas que les pâtes cuites. Les pommes de terre vapeur ont un IG bas si elles sont mangées avec la peau et froides.

Les purées ont un IG plus élevé que les mêmes aliments sous leur forme originelle.

L'ajout d'un filet d'huile peut faire diminuer l'IG.

En résumé :

Varié les féculents car teneurs différentes en vitamines et en minéraux.

Les légumes secs apportent des fibres, des minéraux et des vitamines et ils ont un IG bas.

Préférer les produits céréaliers complets aux produits raffinés.

Choisir les féculents :

- Le pain : Au levain ou complet avec plusieurs céréales.
- Les pâtes : Intégrales ou aux algues = IG bas. La cuisson devra être al dente ce qui diminue l'IG.
- Le riz : complet ou au pire basmati.
- Les tubercules : patates douces plutôt que pommes de terre car IG plus bas et riche en antioxydants. Les pommes de terre cuites à la vapeur consommées froides avec la peau ont un IG plus bas que cuites au four.
- Les légumes secs : riche en minéraux, en vitamines, en fibres et ils ont un IG bas.
- Le quinoa : excellent avec un IG bas et riches en fibres, protéines, vitamines B et minéraux (magnésium, cuivre et fer).
- Le petit déjeuner : préférer les mueslis et les flocons d'avoine.