

Produits Laitiers	Sucres	Boissons	
*Crème glacée-61	Maltose-105	Gatorade-78	
*Crème glacée (faible en gras) 50	Glucose-100	Boissons gazeuses, fanta-68	
Lait, demi-écrémé-34	Miel-73	Colas-65	
Lait au chocolat- 34	Saccharose-65	Jus d'orange-57	
Yogourt fruit, faible en gras-33	Sucre de table-65	Jus de pamplemousse-48	
Lait-Écrémé-32	Lactose-46	Jus d'Ananas -46	
Lait -Sans gras-32	Fructose-23	Jus de pomme,non-sucré-41	
Lait de Soja- 31		100% Pure, Non de concentré - 40	
Lait, entier -27			
Yogourt-faible en gras-14			
NOTES:			
<i>Légende:</i>			
*riches en calories vides			
**très nutritifs, faible en calorie			
NOTES:			
<i>Choisir le bon type de glucides</i>			
EN CHOISSISSANT DES ALIMENTS A FAIBLES INDICES GLYCEMIQUES, VOTRE TAUX DE SUCRE DANS LE SANG SERA MAINTENUS SANS MONTÉES OU CHUTES INUTILES.			
CHOISISSEZ DES ALIMENTS DE CETTE LISTE QUI SONT MOINS DE 55!			
<i>Comment rendre un aliment à IG élevé en aliment à IG moyen:</i>			
1. ajouter une source de protéines (poisson, volaille, substituts, produits laitiers)			
2. ajouter du vinaigre, du jus de citron (l'acidité baisse l'indice glycémique)			
3. ajouter un fruit ou légume à IG bas (voir la liste)			
4. ajouter une source de gras insaturés (noix, poisson, graines de lin, sources d'Oméga-3)			
Contacter votre Consultant en Bien-Etre d'Employer's Edge pour de plus amples informations afin de choisir les bons glucides pour vous (indice glycémique bas) ou envoyer nous un courriel à info@employersedge.ca .			