

⚠ Ce document est confidentiel. La Méthode Bas IG est liée à un suivi personnalisé. Ne la transmettez pas sans accompagnement — l'échec causerait davantage de problèmes.

Préambule

Vous avez décidé de changer vos habitudes alimentaires. C'est le point de départ de tout. Voici les fondements de cette démarche :

- Vous ne maîtriserez votre destin corporel qu'à partir du moment où vous aurez fait le vide avec tout ce qui vous pollue, consciemment ou pas.
- La Liberté retrouvée fera de vous une autre personne.
- Ne commencez. JAMAIS une modification alimentaire sans être totalement dans le désir de changer.
- Débarressez-vous du regard des autres, y compris de vos proches.
- Votre Conseiller(ère) est là pour vous aider à surmonter les moments de doute.

UNIQUEMENT le samedi : pesez-vous et prenez vos mensurations à jeun, après être allé(e) aux toilettes.
 Il est PRIMORDIAL de respecter les heures de RDV téléphonique hebdomadaire — c'est votre garantie de résultats.

Les 2 Types de Repas

Tous les repas Bas IG sont classés en deux familles. C'est cette notion qui pose le plus de problèmes au départ — pas de panique, voici les explications.

IG ≤ 35	Repas PL · Midi Viandes, poissons, fromages, crème fraîche, œufs, matières grasses animales et végétales
IG ≤ 50	Repas GP · Matin & Soir Pain maison, crêpes, muffins...Pâtes intégrales, riz complet, basmati blanc, légumineuses, patate douce, quinoa, légumes cuits
IG > 50	Alerte ! - Alerte ! À remplacer impérativement par des équivalents à IG bas

GP — GLUCIDO-PROTIDIQUE · MATIN & SOIR
Composé de glucides et de protéines. **L'IG de chaque aliment ne doit pas dépasser 50.**
Bons gras végétaux, poissons, viandes maigres autorisés.
Pâtes intégrales al dente, riz complet ou basmati blanc, légumineuses, patate douce, quinoa.
Accompagné de poisson ou viande très maigre (blanc de poulet, jambon dégraissé — pas de magret en GP).

PL — PROTIDO-LIPIDIQUE · MIDI
Composé de protéines et de lipides. **L'IG de chaque aliment ne doit pas dépasser 35.**
Viandes, poissons, fromages, crème fraîche, œufs, matières grasses animales et végétales autorisées.
Autorisé **2 soirs/semaine** (plus léger qu'à midi) et **1 matin/semaine** (œufs, jambon, fromage).

Organisation de la Journée

MATIN GP	IG ≤ 50 Fruit frais (à privilégier) ou jus maison · Smoothie · Milk-shake au lait végétal ou écrémé Pain intégral, pancakes, crêpes, gaufres, brioche maison, muffins, cake, pain d'épice, Wasa fibres → Confitures maison (fruits IG ≤ 50, sucrées au fructose, sucre de bouleau ou sirop d'agave, voire sans sucre)
MIDI PL	IG ≤ 35 Entrée : crudités vinaigrette, fromage, viande froide... Plat : viande ou poisson · plat végétarien (œufs, soja, fromage...) Accompagnement : légume vert cuit · légumineuses · quinoa Dessert : fromage (30-50g, 2-3x/sem) ou yaourt brebis ou autre, accompagné d'un fruit ou dessert maison
SOIR GP PL 2x/SEM	IG ≤ 50 Menu léger mais rassasiant · Légumes cuits ou crus, poisson, viandes très maigres Féculents intégraux · quinoa... En été : salades composées avec sauce moutarde + crème de soja... Dessert : yaourt de soja ou nature sans sucre ajouté · fruit...
GOÛTER SI BESOIN	Uniquement si faim ou longue journée Fruits frais · fruits secs · amandes/noisettes · cacao (100% et non sucré) au lait de soja ou d'amande Limiter les desserts : max 50g de fructose/jour au total

Les Boissons

- Thé, café, infusions, cacao 100% avec lait végétal (soja, amande, noisette) ou lait écrémé.
- Sucrés avec un sucre à IG bas (fructose, sucre de bouleau, sirop d'agave...).

⚠ **PRODUITS LAITIERS** : 1 seul produit riche en lactosérum par jour (lait, fromage blanc, petits-suisse). Au-delà, cela fait grossir — **même à 0%**.
Exception : les **fromages affinés** (sauf mozzarella et féta).

Cuisson & Matières Grasses

Modes de cuisson Privilégier : vapeur, papillote, four, grill.	Salades Huile de noix ou d'olive + vinaigre de cidre, xérès, balsamique ou jus de citron.
Plats en sauce Farines à IG bas (soja, orge mondé, pois chiche, fiber pasta...) + huile d'olive.	Crème fraîche Autorisée en PL (IG = 0). Les crèmes de soja ou d'amande sont d'excellents substituts.
Mayonnaise Occasionnellement, ou réaliser un substitut végétal maison.	Étiquettes Toujours vérifier et privilégier les produits sans sucres ajoutés (moutarde, sauce soja, crèmes végétales...).

Quand on est Invité

- À dédaigner les chips — préférer olives, cubes de fromage, légumes crus avec sauces l'apéro autorisées, bon saucisson.
- Un petit verre de vin : seulement après avoir déjà mangé quelque chose.
- À les repas PL sont plus facilement envisageables. À la maison, les repas GP le sont l'extérieur : tout autant.
- Desserts chez des amis : ne consommer que ceux que vous avez préparés vous-mêmes — donc les emmener !
- Votre entourage vous verra "au régime". Seuls les plus proches feront vraiment l'effort de vous faire plaisir.

Aliments Interdits

⛔ Ces aliments sont totalement incompatibles. En cas d'écart exceptionnel, revenez au programme dès le repas suivant.

Pomme de terre	Riz blanc sauf basmati
Sucres blancs, roux, miel sauf acacia · sirop d'érable · mélasse	Maïs sous toutes ses formes (farine, féculé...)
Farines blanches, semi-complètes, complètes seule la farine intégrale non coupée est autorisée	Orge perlé
Banane mûre · Papaye · Châtaigne Dattes · Raisins secs	Beurre dans desserts ou plats cuisinés du commerce
Jus de raisin & de mangue Boissons sucrées du commerce	Tous les édulcorants chimiques
Tous les plats, biscuits, viennoiseries préparés du commerce — bourrés d'huile de palme, conservateurs, produits divers incompatibles avec la méthode	

Questions Fréquentes

Peut-on cumuler des aliments ?

Oui ! Vous pouvez manger 2, 3 ou 4 produits d'IG identiques ou inférieurs au seuil autorisé. L'important est de ne pas dépasser l'IG limite du repas concerné.

Carotte crue ou cuite : quelle différence ?

La carotte crue a un IG de 20 → autorisée le midi (PL, IG ≤ 35). La carotte cuite a un IG de 50 → réservée au soir (GP, IG ≤ 50).

J'adore la pizza et les hamburgers !

Pas de problème ! Il suffit de remplacer les aliments à IG > 50 par des équivalents à IG bas : farine intégrale, pain de seigle... Un peu de créativité et c'est tout aussi savoureux.

Combien peut-on perdre ?

C'est très variable d'une personne à l'autre. Certains ont perdu jusqu'à **4,5 kg/mois** au départ, puis environ **2 kg/mois**. Tout dépend de votre point de départ, de la nature initiale de votre prise de poids, de votre régularité à suivre la Méthode 3+1, ...

La méthode, c'est un régime ?

Non. La méthode Bas IG ne doit PAS être envisagée comme un régime — c'est un **mode de vie**. Si vous revenez à une alimentation classique, vous reprendrez du poids. L'objectif : consommer de bons aliments, sains, et mincir en bonus.

Il vous est demandé 3 mois sans écart, le temps que votre métabolisme s'adapte Votre Bien-Être mérite-t-il ce sacrifice ?
Votre Corps est le seul bien que vous ayez — protégez-le !