







# Je cuisine IGBas... même sans savoir cuisiner

Méthode 3+1 IGBas® — Fiche pratique débutant(e)

## Le kit de survie du non-cuisinier

### MON PLACARD STRATÉGIQUE

- |  |   |  |
|--|---|--|
|  Amandes<br>Dans le sac,<br>toujours. Fringale<br>= réglée.<br><b>IG 15</b>                            |  Chocolat noir ><br>70%<br>1 barre après le<br>repas. C'est<br>médical (presque).<br><b>IG 20</b>  |  Fruits rouges<br>(congel)<br>Picard, héros<br>discret de la<br>glycémie.<br><b>IG bas</b> |
|  Pâtes intégrales al<br>dente<br>Surgelées en<br>portions. Al dente<br>= avant raté.<br><b>IG 45</b> |  Boîte de thon /<br>sardines<br>Ouvrir une boîte :<br>seule compétence<br>requis.<br><b>IG 0</b> |  Soupe en brique<br>Sans pomme de<br>terre ni huile de<br>palme.<br><b>IG bas</b>        |

### MES REPAS EXPRESS (3 MINUTES CHRONO)

#### Repas PL — Protéines + Lipides

Thon + épinards + huile d'olive

Œufs brouillés + salade verte

Fromage + crudités

Sardines + concombre

#### Repas GP — Glucides + Protéines

Pâtes intégrales + légumineuses

Riz complet + laitage végétal

Fruits + yaourt nature

Pain complet + blanc de poulet

Le vrai secret ? Ce n'est pas la cuisine qui change ta glycémie. C'est le choix de ce que tu mets dans ton panier. Un bon placard fait 80% du travail — toi, tu fais le reste en ouvrant des boîtes.

*Pas de privation. Pas de pesée. Pas de culpabilité.  
Et pas besoin de maîtriser la béchamel non plus.*