

LISTE DES UNITÉS SUCRE

Sur la base de vos menus quotidiens et des doses indiquées ci-dessous, évaluez combien de sucres vous consommez sur une journée. Si vous êtes fragilisé sur le plan glycémique, calculez que, passé 6 U.S. par jour en programme d'attaque et 10 U.S. par jour en croisière, vous continuerez à entretenir le cercle vicieux de l'hypoglycémie, de la prise de poids sans raison ou de la toxicoinfection intestinale.

GOÛTS SUCRÉS

- | | |
|---|---|
| ◆ 25g de biscuits ^{*1} (tout produit sucrant confondu) 2 | ◆ 80g de crème glacée ou deux boules 2 |
| ◆ 2 bonbons 1 | ◆ 1 gaufre 2 |
| ◆ 1 barre de céréales 33g 2 | ◆ 15g de miel (1 cuill.s. rase) 1 |
| ◆ 20g de cacao en poudre (1 cuill.s. rase) 0.5 | ◆ 25g de sucre ou une cuill. soupe bombée 2 |
| ◆ 15g de chocolat barres 1 | ◆ 1 cuill.c. ou un morceau de sucre 0.5 |
| ◆ 10g de confiture ^{*2} ou 2 cuill. café 0.4 | ◆ 50g de tarte sucrée 2 |
| ◆ 15g de crème chocolatée (type Nutella, 1 cuill.s.rase) 1 | |

*1 Les grammages sont arrondis, entre profanes, n'est-ce pas ?

FARINEUX

- | | |
|---|---|
| ◆ 25g de biscottes 2 | ◆ 40g de légumes secs crus (lentilles, etc; poids sec = 3 cuill.s. rases) ou 50g cuites 2 |
| ◆ 25g de céréales (+-2 cuill. soupe rases) 2 | ◆ 25g de muesli préparé (+-2 cs rases) 2 |
| ◆ 25g de chapelure (+-2 cuill. soupe rases) 2 | ◆ 40g de pain ^{*3} , ou de tout équivalent sans gluten 2 |
| ◆ 25g de cornflakes & Cie (même bio, même complets, +-2 cuill. soupe) 2 | ◆ 25g de pâtes ^{*4} (poids cru) ou 75g cuites (une miniportion) 2 |
| ◆ 35g de couscous cru ou 120g cuit (6 cuill.s.) 2 | ◆ 100g de pommes de terre (poids cuit), soit 2 fois la taille d'un petit œuf 2 |
| ◆ 1 crêpe sans ajout 2 | ◆ Une demi-louche de 125g de purée maison ou flocons = 1.75 |
| ◆ 1 croissant (40g) 2 | ◆ 25g de riz cru, soit 1 cuill.s. bombée ou 70g de cuit (2 bonnes c.s. bombées) 2 |
| ◆ 25g de farine (tout type, ou 2 cuill.s. rases) 2 | ◆ une portion de tarte salée (1/6 ^è de tarte) 1.5 |
| ◆ 25g de fécule (+-2 cuill. soupe bombées) 2 | |
| ◆ 100g de flocons d'avoine (poids cru) 2 | |
| ◆ 175g de flocons d'avoine (poids cuit) 2 | |
| ◆ 10 frites moyennes 2 | |

BOISSONS

- | | |
|--|---|
| ◆ 40cl de bière type Chimay 2 | ◆ ¼ l de lait d'amande maison (s/s sucre) 0.3 |
| ◆ ¼ l de bière 1 | ◆ ¼ l de lait de soja non sucré 0.5 |
| ◆ 35cl de crème de coco non sucrée 2 | ◆ ¼ l de lait végétal autre que soja 2.5 |
| ◆ 175ml de jus de fruits (maison ou bouteille) 2.4 | ◆ 40cl de lait de coco non sucré 1 |
| ◆ idem raisin 3.8 | ◆ 15cl de sherry ou de martini . 2 |
| ◆ ¼ litre de jus de légumes sucrés pour moitié, non sucrés pour moitié 1.4 | ◆ ¼ litre de soda sucré type coca ^{*3} 2 |
| ◆ ¼ l de lait animal, entier ou écrémé 1 | ◆ thé, tisanes, café non sucrés 0 |

*2 Oublions ici les produits allégés en sucres comme ceux utilisant l'aspartame. Bien qu'ils ne pèsent rien en matières d'unités sucre, ceux-ci entretiennent le déséquilibre glycémique sans espoir de le rétablir et poussent à surmanger.

*3 40g de pain = 2 petites tranches fines ou 1/6^è de baguette. Pour le reste, vérifiez sur l'emballage ou faites peser la baguette à la boulangerie et divisez.

*4 Avant de cuire les pâtes, divisez un paquet de 500g en 20 parts égales... snif !

FRUITS (frais et secs)

En gros, un fruit frais de taille moyenne pèse 1.5 US

- ◆ 200g d'agrumes (orange, etc.) 2
- ◆ 30g d'amandes (+- 24 amandes) 0.5
- ◆ une banane, soit 90g 2
- ◆ 30g de cachouètes décortiquées rôties (+- 26) 0.5
- ◆ 2 figes sèches, 3 à 5 pruneaux secs, 4 abricots secs, 4 dattes sèches (60g) 2
- ◆ une poignée de fruits rouges (120g de groseilles, framboises, etc.) 1
- ◆ 30g de graines de tournesol décortiquées (+- 3 cuill.s.) ... 0.5
- ◆ 30g de noix de Grenoble (+- 14 demi) 0.5
- ◆ 30g de noix de cajou (+- 9 noix) 0.5
- ◆ une orange moyenne 1.5
- ◆ une pomme acide moyenne 0.8
- ◆ une poignée ou l'équivalent d'une grosse pomme (+-120g) de ce qui suit : pommes, poires, pêches, oranges, prunes, kiwis, abricots, ananas, melon 2
- ◆ ½ pamplemousse 0.8
- ◆ une bonne poignée (120g) de raisins frais 2
- ◆ une demi louche de sauce tomate en boîte (125g) 1
- ◆ une tomate moyenne 0.5

LAITAGES OU SUBSTITUTS

- ◆ 150g de cheddar, comté, munster, etc. 0.1
- ◆ ¼ l de crème fraîche 1
- ◆ 220g fromage frais 0.5 à 1
- ◆ ¼ l de lait animal, entier ou écrémé 1
- ◆ 140-160g de mozzarella ou ricotta 0.5
- ◆ 50g de purée de cajou (2 cuill.s.) 1.3
- ◆ 50g de purée d'amandes (2 cuill.s.) 0.7
- ◆ 50g de tahin (2 cuill.s.) 0.5
- ◆ 1 yaourt entier naturel (125g) 0.5
- ◆ 1 yaourt aux fruits* préparé en industriel (125g) 2

Je ne communique ces chiffres que pour l'exercice personnel d'évaluer vos doses de glucides au quotidien. Gardez cette liste comme un élément virtuel. J'ai tant de peine à convaincre mes congénères de ne pas s'enfermer dans des régimes contraignants que je m'en voudrais de vous inciter à vous compliquer la vie. Ces données ne sont d'ailleurs pas absolues car les tables nutritionnelles varient de l'une à l'autre...

LÉGUMES

- ◆ 8 asperges moyennes 0.5
- ◆ 1 avocat type Hass 1
- ◆ 1 grosse betterave rouge (120g +/-) 1
- ◆ 150g de brocolis cuits 1
- ◆ 250g de carottes 2
- ◆ 250g de céleri rave 2
- ◆ 3 branches de céleri 0.5
- ◆ 250g champignons crus 0.3
- ◆ 125g champignons cuits 0.8
- ◆ 150g de chou-fleur 1
- ◆ un concombre moyen 0.5
- ◆ 250g de courgettes, potiron, etc 1
- ◆ 350g d'épinards cuits 0.5
- ◆ 3 cuill.s. bombées (65g) de maïs grains 2
- ◆ 40g d'oignons crus 0.65
- ◆ 150g petits pois cuits ou 180g de petits pois frais 2
- ◆ 100g de poivrons rouges 0.5

Les unités sucre pour le végétarien

Le calcul des unités sucre est capital dans les cas de repas végétariens: tant les collations dites saines à base de noix et Cie ou de fruits que les plats complets, qui sont souvent centrés sur les céréales, les légumes secs, les légumes parfois sucrés comme les carottes, etc.

Moins on mange gras, plus on a envie de manger des sucres. Ce n'est un scoop que pour ceux qui n'ont pas pratiqué de régimes en cascade. Plus on mange des graisses polyinsaturées en majorité, plus cet appel du sucre se fait impératif. Or, certains programmes à orientation végétarienne demandent que l'on mange maigre et polyinsaturé, ce qui pousse le mangeur fragilisé dans les bras des sucres. **Voyons un exemple.**

Jeanne mange le matin une *Crème Budwig* ou un *Velouté aux Fruits* (recette de base des crudivores).

Avant le repas de midi, elle boit un jus de légumes et fruits frais (carotte, pomme, betterave, persil). Le midi, elle s'est préparé un pique-nique à base de quinoa, carottes et fenouil, et une portion de lentilles cuites (½ louche). Elle termine par un carré de chocolat. À seize heures, elle boit une

Moins on mange gras, plus on a envie de manger des sucres.

canette de lait de riz aromatisé vanille. De retour à la maison, pendant qu'elle cuisine elle déguste une pomme avec une poignée d'amandes. Le soir, le repas est une tarte aux légumes à la crème d'avoine, œufs, un peu de parmesan. Dessert: une compote maison. Si l'on calcule selon le tableau précédent, Jeanne aura mangé le matin 3.8 unités sucre. Midi: 7 U.S. Seize heures: 2.4 U.S. Le soir: 6.5 U.S. Elle aura donc consommé sur la journée, dans un plan à tendance crétoise, sain et sans additifs, un total de plus de vingt unités sucre, soit trois fois plus que ce qu'un hypoglycémique réel peut tolérer avant de partir en toupie.

Pour son fiston, elle offre une bouillie de *Cereadej* bio de la marque de Bardo. Ce produit contient des céréales germées (millet, quinoa et riz), des amandes, de la maltodextrine de maïs, des arômes naturels, des châtaignes, du maltose, ce qui lui coûte un total de 3 unités sucre par portion de 50g. Comme il est conseillé «*d'ajouter une pomme émincée ou râpée, des pruneaux, des fruits frais ou séchés (mangues, bananes, cranberry ...)*», le début de journée du petit commence déjà avec 5 U.S. Imaginons le reste et rapportons ces doses à son poids...

Il faut noter qu'en dehors des fruits et des farineux, les légumineuses et les oléagineuses, même germées, apportent trop de glucides! C'est pour cette raison que je n'ai toujours pas trouvé de solution végétarienne en zéro-carb ou very-low-carb (doses utiles pour certains profils très peu tolérants à l'insuline) pour les mangeurs qui ne font pas appel aux plasti-aliments comme les isolats de protéine de soja ou les barres protéinées bourrées d'additifs.

Des idées de journées classiques à 6 U.S.

Le matin (=0 U.S.) Boire un à deux grands verres d'eau tiède au lever. Puis, à l'heure de la faim, mais dans les deux heures après le lever, manger sans limite de quantité des œufs (à la coque, brouillés, etc.) ou du saumon fumé ou du jambon de qualité ou du fromage (vache, chèvre, brebis, mais toujours de lait cru et bio) ou du Houmous (en alternant de jour en jour avec des sources précédentes) avec tout le beurre de lait cru souhaité. Sans farineux, ni légumes ni fruits, en tout cas. Eau, café, thé ou tisane sans sucre et sans sucrète.

Midi (= 2 U.S.) viande (rouge ou blanche), volaille, œufs, poisson ou crustacés/mollusques à volonté avec légumes NON sucrés*¹ à volonté (crus ou cuits) + huile VPPF ou beurre de lait cru à volonté (au minimum 1 cuill.s., pas de maximum) + 1 cuill.s. rase de farineux complet ou raffiné (selon état d'inflammation des intestins)

ou viande (rouge ou blanche), volaille, œufs, poisson ou crustacés/mollusques à volonté avec max. 250 g de légumes «sucrés» + huile VPPF ou beurre de lait cru à volonté (au minimum 1 cuill.s.).

ou viande (rouge ou blanche), volaille, œufs, poisson ou crustacés/mollusques à volonté + huile VPPF ou beurre de lait cru à volonté (au minimum 1 cuill.s.) + 3 cuill.s. rase de farineux complet ou raffiné (selon état d'inflammation des intestins)².

*1 Les légumes sucrés sont: carotte, panais, petits pois, maïs en grains, potimaron, betterave rouge; les autres sont moins «sucrés»

² qu'on peut remplacer par une micropâtisserie ou 2 fruits