

## Cuprins

|  |    |
|--|----|
| I. <i>Povestea mea</i> .....   | 7  |
| II. <i>De ce ne îngrășăm ?</i> .....   | 23 |
| III. <i>Cum să oprim mecanismul prin care ne îngrășăm</i> .....  | 37 |
| Corectarea obiceiurilor alimentare prin selecția alimentelor<br>în funcție de efectul asupra glicemiei postprandiale<br>(glicemia după masă) ..... | 39 |
| Corectarea obiceiurilor alimentare din punctul de vedere<br>al frecvenței meselor .....  | 42 |
| Aportul de grăsimi .....   | 44 |
| Evitați stimulentele .....   | 46 |
| Evitați stresul .....  | 47 |
| Efectul anumitor medicamente asupra insulinorezistenței .....  | 48 |
| Practicarea unui sport .....   | 48 |
| O mențiune specială: alimente cu efect direct<br>asupra creșterii secreției de insulină .....  | 50 |
| IV. <i>Cum este structurată metoda de slăbire și menținere</i> .....   | 51 |
| V. <i>Am slăbit, suntem mulțumiți de silueta noastră.</i>  |    |
| <i>Cum ne menținem ?</i> .....   | 59 |
| Cel mai important e să te menții ! .....   | 60 |
| Regulile de combinare a alimentelor în regimul de întreținere.<br>Cum să utilizăm tabelele de indici glicemici .....                               | 62 |
| Alimente care se comportă diferit de poziționarea lor în tabelele IG ....  | 67 |
| Sfaturi privind stilul de viață în regimul de întreținere .....  | 71 |
| Avantajele regimului cu indici glicemici .....   | 83 |
| Dezavantajul regimului cu indici glicemici .....   | 84 |

|  |     |
|--|-----|
| VI. <i>Cum să slăbim fără riscul de a ne destabiliza metabolismul.</i>   |     |
| <i>Ciclurile de slăbire</i> .....  | 85  |
| Personalizarea dietei .....  | 89  |
| Factori care pot încetini ritmul de slăbire .....  | 91  |
| Prepararea alimentelor .....   | 98  |
| Orarul meselor .....   | 99  |
| Lichidele .....  | 100 |
| Cu ce îndulcim? .....  | 100 |
| Condimentele .....   | 100 |
| La supermarket și la restaurant .....  | 101 |
| Suplimentele cu vitamine și minerale .....   | 101 |
| Variante de regimuri pentru ciclurile de slăbire .....   | 102 |
| VII. <i>Diversificarea alimentației – de ce, cât și cum să trecem<br/>    prin această perioadă</i> .....  | 111 |
| Prepararea alimentelor .....   | 113 |
| Orarul meselor .....   | 116 |
| Lichidele .....  | 116 |
| Cu ce ne îndulcim? .....   | 117 |
| Condimentele .....   | 118 |
| La supermarket și la restaurant .....  | 118 |
| Suplimentele cu vitamine și minerale .....   | 119 |
| Meniu zilnic .....   | 119 |
| VIII. <i>Efectele reale ale amestecurilor de făinuri „Slăbești mâncând”</i> ....   | 123 |
| Lista orașelor și partenerilor pe gama „Slăbești mâncând” .....  | 131 |
| IX. <i>Își află suplimentele rostul într-o alimentație sănătoasă?</i> .....  | 135 |
| X. <i>Corectarea intoleranțelor alimentare ascunse</i> .....   | 143 |
| XI. <i>Teoria caloriiilor, un mit pe cale de a fi spulberat</i> .....  | 151 |
| XII. <i>Răspunsuri la cele mai frecvente întrebări</i> .....   | 159 |
| XIII. <i>Rețete</i> .....  | 179 |
| <br>   |     |
| <i>Tabel cu alimentele cu indice glicemic scăzut<br/>    și care pot fi asociate cu grăsimile</i> .....  | 236 |
| <i>Tabel cu alimentele cu indice glicemic mediu și care nu pot fi<br/>    asociate cu grăsimile, cu excepția uleiului de măsline și a peștelui</i> ..... | 239 |
| <i>Tabel cu alimentele cu indice glicemic mare – alimente interzise<br/>    consumului uzual</i> .....   | 241 |
| <i>Bibliografie</i> .....  | 243 |

În regimul de menținere va fi mai simplu să enumerăm alimentele interzise decât pe cele permise. Iar alimentele interzise pot fi înlocuite cu alte alimente, la fel de gustoase, poate chiar mai gustoase, însă mult mai sănătoase.

Ștefania: „Fata mea are 14 ani și e singurul meu copil. Cât am fost gravidă cu ea, m-am îngrășat enorm, iar după naștere și alăptare am rămas o grasă. Am ținut tot felul de diete. Degeaba. Acum doi ani, soțul meu m-a părăsit pentru o femeie mai tânără și mai slabă. Am crezut că viața mea s-a terminat. V-am descoperit site-ul și produsele în noiembrie și mi-am zis că poate sunteți șansa mea. Doamna mea dragă, am slăbit până acum fantastic, nu știu cât, că nu m-am cântărit (urăsc cântarul). Prietenii mei îmi spun că acum arăt cum eram eu la 20 de ani. M-am întâlnit cu fostul meu soț și vă anunț cu mândrie că a rămas perplex când m-a văzut. Se vedea pe fața lui că e uimit de noua mea înfățișare. Acum sunt sigură pe mine, sunt o slăbuță! Vă doresc ca fiecare zi a vieții dumneavoastră să fie plină de fericirea pe care mi-ați adus-o mie! Dumnezeu să vă ajute!”.

Ca să trecem la fapte, să începem cu detalierea regulilor care stau la baza menținerii greutateii utilizând indicii glicemici în alegerea alimentelor.

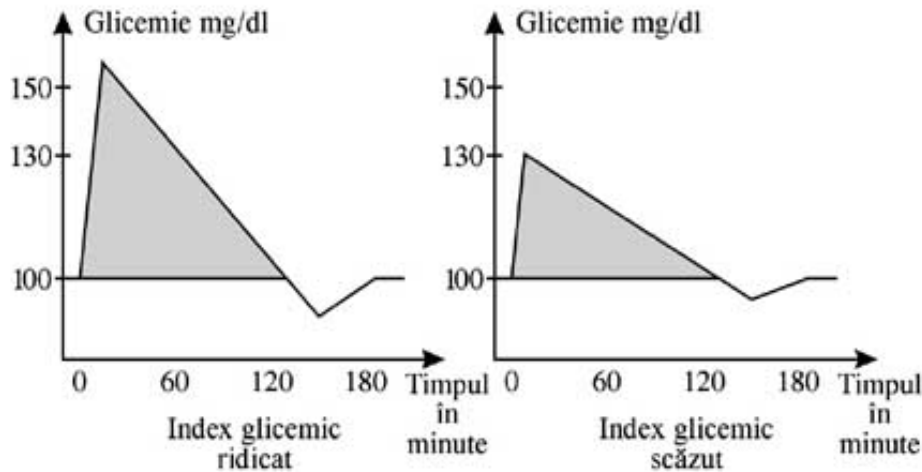
## Regulile de combinare a alimentelor în regimul de întreținere. Cum să utilizăm tabelele de indici glicemici

Alimentele conțin : glucide (zaharuri), lipide (grăsimi), proteine, minerale, vitamine și apă.

Când vom spune *grăsimi*, ne vom referi la alimente care conțin lipide : uleiuri, unsori, slănină, smântână, unt, ouă, carne (chiar și cea slabă), orice produs lactat cu o grăsime de peste 1%

(brânzeturi, cașcaval, lapte și, încă o dată, smântână și unt). Influență asupra glicemiei au doar alimentele care conțin în mod semnificativ glucide ; de aceea doar pe acestea le vom găsi în tabelele de indici glicemici.

*Indicele glicemic (IG).* Considerați-l o notă acordată alimentului respectiv ; în conceperea meniurilor nu vom ține cont de cantitatea de aliment. Conform tabelelor de la sfârșitul acestei cărți, IG este efectul alimentului asupra glicemiei, comparativ cu efectul glucozei asupra glicemiei (efectul glucozei este luat ca reper). Indicele glicemic ne arată cât de puternic este efectul alimentului consumat asupra creșterii glicemiei după masă, cât de hiperglicemiant e acel aliment.



Fiecare aliment testat va avea un «peak glicemic» la 30 minute mai ridicat sau mai coborât.

Indicele glicemic IG al alimentelor corespunde efectiv, la suprafața triunghiului din curba hiperglicemiei induse de alimentul testat. Se dă, arbitrar, indice 100 glucozei ; cel al altor glucide apare deci ca rezultat al raportului următor :

$$\frac{\text{Suprafața triunghiului glucidei testate}}{\text{Suprafața triunghiului glucozei}} \times 100$$

Există o noțiune derivată din acest termen: încărcătura glicemică a alimentului (GL). Ca să obținem încărcătura glicemică (sarcina glicemică) a alimentului trebuie să înmulțim indicele glicemic cu cantitatea de glucide prezente în 100 g de aliment. Cei care susțin utilizarea încărcăturii glicemice propun un sistem bazat pe cântărirea alimentelor (iar să ne întoarcem la cântărit?!). Însă susținătorii indicelui glicemic consideră că sistemul încărcăturii glicemice nu este nici util, nici foarte bine structurat. În plus, este mult mai greoi decât utilizarea IG și nu pare să aducă beneficii suplimentare.

*Tabelele de indici glicemici (IG)* conțin : legume, fructe, cereale, lactate (doar iaurt, brânză proaspătă de vaci, lapte – adică lactatele care conțin zer, deoarece în zer se află lactoza, un glucid). Nu veți găsi în aceste tabele carne (de nici un tip), ouă, unturi, unsori, uleiuri, pentru că au un efect nesemnificativ asupra glicemiei după masă.

Tabelele de indici glicemici din această carte sunt trecute fără valori numerice pentru a ușura utilizarea lor și a nu se crea confuzii în conceperea meniurilor. Astfel, am încercat să simplific metoda de utilizare a acestor tabele. În tabelul cu indici glicemici mici am trecut specificările FS (foarte scăzut) și S (scăzut), deoarece în ciclurile de slăbire utilizăm doar alimente cu indice glicemic foarte scăzut și am dorit să vă ofer posibilitatea de a vă concepe singuri meniuri pentru aceste perioade (dacă intenționați acest lucru).

Una dintre prietenele mele, puțin mai dolofană, m-a rugat să o instruiesc și pe ea în legătură cu utilizarea indicilor glicemici. Mi-a spus că are o perioadă extrem de aglomerată și că cel mai simplu este să îi explic eu, decât să stea să caute o bibliografie (sau să citească lucrarea lui Montignac pe care o achiziționase cu un an în urmă, dar căreia nu îi acordase mai mult decât o simplă răsfoire).

De acord, am stat câteva ore împreună și am încercat să-i explic principiile de bază ale acestui sistem. La plecare i-am scos la imprimantă listele cu indici glicemici și materialul cu regulile de combinare. În acea perioadă aveam listele de indici glicemici cu valorile numerice ale fiecărui aliment.

Într-o zi, mă sună și îmi spune că totuși e greu sistemul și că s-a cam săturat de calculat. Pentru început, nu înțelegeam ce tot vorbește acolo. Ce calcule? Apoi m-am lămurit: stătea să adune fiecare valoare numerică a indicelui glicemic al fiecărui aliment pe care îl avea în meniu și făcea o sumă pe care Dumnezeu știe la ce o folosea. Pentru că nicăieri în materialul meu nu scria să facă așa ceva.

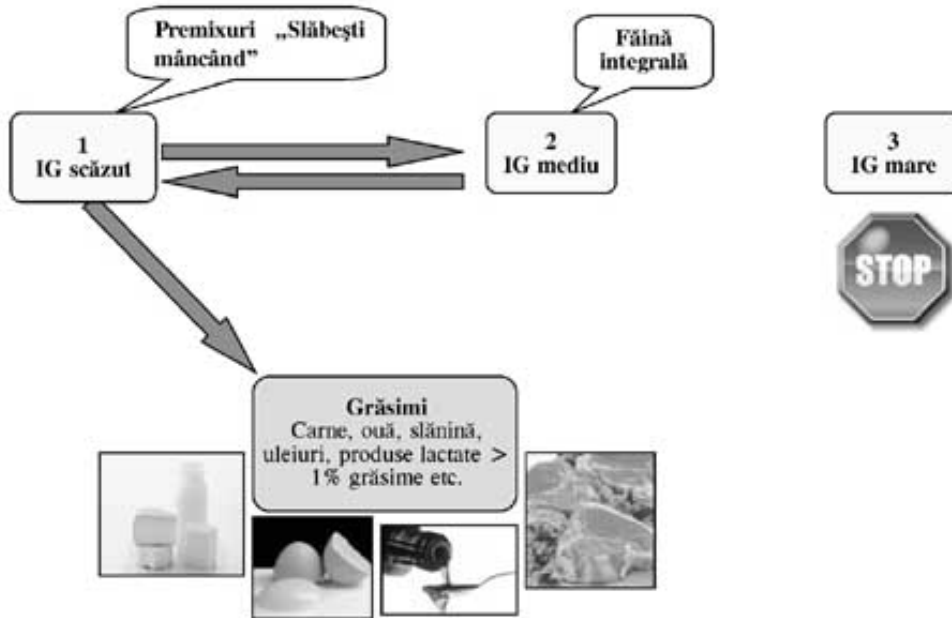
Ne interesează pe ce tabel este situat un aliment (indici mici, medii sau mari), nu și valoarea numerică a indicelui glicemic al alimentului respectiv. Astfel că am renunțat în tabele la valorile indicilor glicemici; important e să știm la ce categorie încadrăm alimentul. Cine dorește valori numerice, le poate afla de pe internet (de exemplu, [www.michelmontignac.com](http://www.michelmontignac.com)).

*Regula nr. 1.* Niciodată să nu asociezi grăsimi cu alimente cu IG medii și mari. Grăsimile pot fi asociate doar cu alimente cu IG mic.

*Regula nr. 2.* Alimentele cu IG mediu se pot consuma fără restricții, însă nu le asociem cu grăsimi. Alimentele cu IG mediu pot fi consumate doar în combinație cu alimentele cu indice glicemic mic (legume, fructe, lactate degresate).

*Regula nr. 3.* Sunt interzise în consumul uzual alimentele cu IG mare. Acestea vor fi consumate sub formă de abateri.

Iată o schemă pentru a înțelege cele trei reguli: notăm cu 1 tabelul cu IG mici, cu 2 tabelul cu IG medii și cu 3 tabelul cu IG mari.



*Observație importantă* : am evidențiat în schema de mai sus faptul că făina integrală (grâu, secară, ovăz) se află în tabelul de indici glicemici medii, deci nu o vom putea combina niciodată cu grăsimi.

Însă premixurile „Slăbești mâncând” sunt încadrate în categoria alimentelor cu indice glicemic mic (cu efect mic asupra glicemiei), astfel că le vom putea consuma în asocieră cu alimente care conțin grăsimi (carne, ouă, smântână, cașcaval, unt etc.), fără riscul de a ne îngrășa.

Exemple de utilizare a indicilor în conceperea meniurilor :

1. Șnițele necesită ou, carne și făină. Carnea și ouăle sunt grăsimi, rezultă că ne trebuie o făină cu IG mic. O căutăm în tabelul 1 și găsim făină de năut, făină de soia, tărâțe sau făină specială „Slăbești mâncând”.
2. Vrem să mâncăm salată de vinete cu pâine. Salata de vinete deja conține cantități deloc neglijabile de ulei ; în plus, poate vrem să adăugăm maioneză (așadar ou). În concluzie, ne trebuie o pâine cu indice glicemic mic ; ne uităm în tabelul 1

și găsim pâine „Slăbești mâncând” sau pesmeții Wassa cu 24% fibre.

3. Vrem să mâncăm fulgi de ovăz cu lapte și fructe. Fulgii de ovăz au indice mediu (tabelul 2); prin urmare, nu-i putem asocia cu lapte cu grăsime de peste 1%. O să-i mâncăm cu iaurt și lapte cu grăsime de până la 1% și vom pune fructe găsite în tabelele 1 și 2.
4. La prăjitura cu fructe din rețetarul personal găsim ingredientele : ouă, făină, zahăr, struguri. Ouăle conțin grăsimi, deci toate celelalte ingrediente din rețetă trebuie înlocuite cu alimente cu IG mic : înlocuim zahărul cu fructoză, făina cu premixul de patiserie „Slăbești mâncând”, iar strugurii (care au IG mediu) cu piersicile (pentru că acestea au IG mic).

*Doar insulina îngrașă, pentru că numai insulina trimite zaharurile și grăsimile pe șolduri și abdomen. Însă este nevoie de o cantitate de insulină de la medie în sus pentru a putea depozita zaharuri și grăsimi. Consumând alimentele care conțin grăsimi doar în asociere cu alimente cu IG mic, nu vom secreta o cantitate de insulină suficient de mare ca să apară riscul depozitării grăsimilor.*

*Regula nr. 4. Indicele glicemic IG ne orientează asupra cantității de insulină secretată : dacă IG este mare, se secretă insulină multă ; la un IG mediu se secretă insulină în cantitate medie, iar la un IG scăzut cantitatea de insulină secretată este neglijabilă.*

## Alimente care se comportă diferit de poziționarea lor în tabelele IG

1. Orezul Basmati se găsește în tabelul de indici glicemici medii, ceea ce ar însemna o secreție medie de insulină (deci nu s-ar putea asocia cu grăsimi). Studiile arată că, în realitate, deși IG