

Tableau des index glycémiques – 1

Plus l'index est bas, meilleur est l'aliment pour la santé !

Tenir compte également de la quantité ingérée : 1 barquette de frites (250 g.) apporte l'équivalent de 18 morceaux de sucre N° 4, à comparer au petit sucre mis dans le café...

	I.G.	Fruits	Fruits secs	Légumes	Légumes secs	Pommes de terre	Gâteaux, sucres *	Boissons		
sucres rapides	100						Sirop de glucose		sucres rapides	
	95					Pommes de terre au four Pommes de terre frites				
	90					Purée en flocons				
	85									
	80			Navet cuit			Pommes de terre en purée	Gaufre au sucre B Sucre blanc, roux		
	75	Potiron Pastèque		Courges			Chips Gnocchi	Gelée de coing (sucrée) Confiture standard (sucrée)		Bière
	70						P. de terre vapeur pelées P. de t. vapeur avec peau	Sirop d'érable Barres chocolatées B		Sodas
sucres lents	65	Ananas (boîte) Abricot (boîte, au sirop)	Raisins secs	Betterave (cuite) Maïs en grains	Fèves		Crème glacée, sorbet L Miel		sucres lents	
	60	Banane mûre Melon					Nutella® Biscuits sablés B			
	55	Pêches (boîte, au sirop) Kiwi	Dattes			Patates douces		Jus de raisin		
	50	Mangue (fruit frais) Ananas					Confiture sans sucre ajouté	Jus de pomme Jus d'ananas		
	45	Banane verte Raisin			Petits pois (boîte)			Jus de pamplemousse ** Jus d'orange		
	40	Pêches, brugnons Oranges (fruit frais)	Figues sèches Pruneaux	Carottes cuites	Haricots rouges (boîte) Haricots blancs, rouges		Pomme (compote)	Cidre brut		
	35	Pomme (fruit frais) Pamplemousse**	Abricots sec Coco : noix, poudre	Céleri rave (cru) Carottes, betterave (cruées)	Petits pois frais Pois chiches (boîte) Lentilles brunes, jaunes		Marmelade (sans sucre)	Jus de tomate		
	30	Poires, abricots Cerises/Fraises		Haricots verts Tomates	Pois chiches, humus Flageolets		Chocolat noir (>70%) Sucre de coco			
	25	Groseille, mûres		Aubergine, ratatouille Cœur de palmier/Artichaut	Lentilles vertes Pois cassés		Chocolat noir (>85%)			
	20			Choux (tous), choucroute			Sirop d'agave			
15		Amandes, cacahuètes Noix, noisettes	Courgettes/Oignons Haricots, pois							
10		Pistache, pignons de pin	Asperge/Poireaux/Poivrons							
5			Salades/Radis Avocat							

* contient du lait (L) et/ou du blé (B)

** éviter de consommer régulièrement : bloque les enzymes du foie

Tableau des index glycémiques – 2

Plus l'index est bas, meilleur est l'aliment pour la santé !

Tenir compte également de la quantité ingérée : 1 barquette de frites (250 g.) apporte l'équivalent de 18 morceaux de sucre N° 4, à comparer au petit sucre mis dans le café...

I.G.	Pains *	Riz	Pâtes/blé *	Farines *	Céréales *	Laits et laitages *	Divers
100							
95				Farine de riz Fécule de pomme de terre			
90		Riz glutineux (riz gluant) Gâteau de riz		Aliments « sans gluten » Maïzena (amidon de maïs)			
85	Pain hamburger B Pain de mie B	Riz précuit (10 min.) Riz soufflé, galettes de riz		Tapioca Farine de blé blanche B (froment, épeautre...)	Corn Flakes (maïs) Pop corn (sans sucre)	Lait de riz	
80							
75	Croissant/Brioche B Pain au chocolat B	Riz au lait (sucré)	Lasagnes au blé tendre BL				
70	Biscottes B	Riz blanc standard	Nouilles au blé tendre B	Polenta, semoule de maïs Farine de maïs	Céréales sucrées B		
	Baguette, pain blanc B		Raviolis au blé tendre B	Couscous, semoule B	Céréales Special K® B		
65	Pain de seigle Pain bis (au levain) B	Vermicelle chinois (riz) Riz de Camargue		Farine de blé semi complète B Farine de châtaigne/marron	Muesli (sucré) B?		
60	Pain complet B Pain au lait BL	Riz long Riz parfumé (jasmin...)	Raviolis/Lasagnes (blé dur) B	Farine de blé complète B (blé, épeautre...)	Porridge, flocons d'avoine		
55	Pizza B			Semoule de blé dur			
50	Pain de seigle complet Wasa léger™	Riz basmati long Riz complet brun	Spaghettis blancs bien cuits B	Couscous:semoule complète B	All Bran™		Surimi
45		Riz basmati complet	Nouilles (bien cuites) B Macaronis (blé dur) B	Couscous intégral B Blé (farine intégrale) B	Muesli (sans sucre) B? Céréales complètes B?		
40	Pain noir (Allemand)		Pâtes complètes (blé entier) B Pâtes intégrales, al dente B	Farine de quinoa Sarrasin (farine ou pain)	Blé (type Ebly)/Boulgour B	Lait de coco Yaourt au soja aromatisé	
35		Riz sauvage	Spaghettis al dente B Vermicelle de blé dur B	Farine de pois chiche	Quinoa	Yaourt vache, chèvre L	
30				Farine d'orge		Lait de soja Lait de vache L	
25				Farine de soja		Fromage blanc L Yaourt au soja nature	
20							
15				Farine de lupin	Céréales germées		Cornichon Olives Champignons
10							
5							Crustacés

* contient du lait (L) et/ou du blé (B)