

# INDEX GLYCÉMIQUE DES ALIMENTS

IG BAS	IG MOYEN	IG ÉLEVÉ
Abricot 30	Ananas (frais) 45	Ananas boîte 55
Ail 30	Avoine 40	Baguette 70
Oléagineux (amandes...) 15	Banane (peu mûre) 45	Banane mûre 60
Fruits rouges 25	Banane plantain 45	Barre chocolatée 70
Artichaut 20	Barre céréale sans sucre 50	Betterave cuite 65
Asperge 15	Beurre cacahuète sans sucre 50	<b>Bière 110</b>
Aubergine 20	Biscuit sans sucre 50	Biscotte, biscuit, brioche 70
Avocat 10	Biscuit sablé 55	Carotte cuite 85
Betterave crue 30	Blé 45	Céleri cuit 85
Brocoli 15	Boulgour 55	Céréales raffinées 70
Nectarine, pêche 35	Céréales complètes sans sucre 45	Châtaigne, marron 60
Cacao (sans sucre) 20	Cidre 45	Chips 70
Carotte crue 30	Couscous, semoule 50	Confiture sucrée 70
Céleri 35	Épeautre 45	Corn-flakes et flocons 85
Cerise 25	Kamut 45	Crème glacée 60
Champignon 15	Quinoa 40	Croissant 70
Chocolat noir 25	Fève crue 40	Datte 70
Chou, chou-fleur 15	Figue sèche 40	Donuts 75
Cœur de palmier 20	Haricot rouge 40	Farine de blé blanche 85
Concombre 15	jus de fruits (orange, kiwi, mangue, ananas, raisin, pomme) sans sucre 50-55	Farine de riz 95
Cornichon, courgette 15	Kaki, kiwi 50	Fécule de pomme de terre 95
Crustacé 5	Ketchup light 55	Fève cuite 75
Échalote, endive 15	Litchi frais 50	Gaufre au sucre 80
Épices 5	Macaroni 50	Gelée de coing 65
Épinard 15	Mangue 50	<b>GLUCOSE 100</b>
Figue 35	Moutarde (sucrée) 55	Gnocchi 70
Flageolet 25	Muesli (sans sucre) 45	Lasagnes 75
FRUCTOSE 20	Noix de coco 45	Maïzena 85
Haricot coco, haricot mange-tout, coco plat, cocos, pois mange-tout 15	Pain intégral 40	Mayonnaise 60
Haricot blanc ou rouge 35	Pain quinoa 50	Miel 60
Haricot vert 30	Pain azyme 40	Melon 60
Jus de citron (sans sucre) 20	Pain de Kamut 45	Muesli sucré 70
Jus de tomate 35	Papaye 55	Nouilles 70
Lait de soja 30	Patate douce 50	Vermicelles chinois 65
Lentilles 30	Pâtes complètes 50	Pain au chocolat 65
Clémentine, mandarine 30	Pâtes intégrales 40	Pain de seigle 65
Moutarde 35	Pêche sirop 55	Pain blanc (baguette) 90
Navet 30	Pruneau 40	Pain de mie 85
Oignon 15	Raisin 45	Pizza 60
Olive 15		Polenta 70
Orange 35		Purée de pomme de terre

<p>Pamplemousse 25  Petits pois, pois chiches 35  Poireau, poivron 15  Pomme, poire, prune 35  Radis 15  Ratatouille 20  Salade 15  Sauce tomate (sans sucre)  35  Tomate 30  Vinaigre 5</p>	<p>Riz basmati complet 45  Sarrasin, blé noir 40  Seigle 45  Sorbet sans sucre 40  Spaghettis <i>al dente</i> 40  Spaghettis bien cuits 55  Surimi 50  Sushi 55  Tagliatelles 55  Topinambour 50</p>	<p>instantanée 90  Purée maison 80  Pomme de terre four et  frites 95  Pop-corn sans sucre 85  Potiron 75  Poudre chocolatée 65  Raviolis, risotto 70  Riz cuisson rapide 85  Riz normal 70  Riz au lait 75  Riz parfumé et Camargue  60  Galette de riz 85  <b>Sirop de glucose 100</b>  Soda 70  Sorbet 65  Sucre roux et intégral 70</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------