

INDICE GLYCÉMIQUE

L'IG est la capacité d'un aliment à élever le taux de sucre dans le sang et d'élever le taux d'insuline en conséquence.

Les aliments à IG élevé : 60 à 100	
Banane mûre	60
Barre chocolatée	70
Beignet	75
Betterave cuite	65
Bière	110
Biscotte	70
Biscuit, brioche	70
Carotte cuite	85
Céleri rave cuit	85
Céréale raffinée sucré	70
Châtaigne	60
Chips	70
Chocolat poudre sucré	60
Confiture	65
Corn flakes	85
Courges	75
Couscous	60
Crème glacée	60
Croissant	70
Datte	70
Farine blanche	85
Farine complète	60
Farine maïs	70
Farine riz, fécule pomme terre	95
Fève cuite	80
Frite	95
Galette riz	85
Gaufre sucre	75
Glucose	100
Gnocci	70
Lasagne	75
Maisena	85
Mayonnaise industrielle sucrée	60
Melon	60
Miel toute fleur	80
Muesli (sucre, miel)	65
Navet cuit	85
Pain azyme, pain baguette	70
Pain bis	65
Pain blanc	90
Pain chocolat	65
Pain mie, pain burger	85
Pastèque	75
Pizza	60
Polenta	70
Pomme terre flocon	90
Pomme terre purée	80
Pomme terre vapeur	70
Popcorn sans sucre	85
Potiron	75
Raisin sec	65
Ravioli	70
Riz au lait	75
Riz blanc	70
Riz camargue, riz parfumé	60
Riz précuit, riz soufflé	85
Sirop Érable	68
Sirop glucose	100
Sobet sucré	65
Soda	70
Sucre	70
Vermicelle riz	65

Les aliments à IG moyen : 40 à 60	
Ananas	45
Avoine	40
Banane plantain	45
Barre Céréale ss sucre	50
Beurre cacahuète	40
Biscuit sans sucre farine complète	50
Biscuits sablés beurre sucre	55
Boulgour blé	55
Céréales complètes	45
Cidre brut	40
Confiture réduite en sucre	55
Couscous complet	50
Couscous intégral	45
Cranberry	45
Farine Blé complet	55
Farine Epeautre, kamut	45
Farine quinoa	40
Fève crue	40
Figue séchée	40
Flocon avoine cru	40
Jus ananas	50
Jus carotte	40
Jus d'airelle, cranberry	50
Jus mangue	55
Jus orange pressé	45
Jus pomme	50
Jus raisin	55
Kaki	50
Ketchup	55
Kiwi	50
Lactose	40
Litchi	50
Mangue	50
Miel Acacia ou châtaignier	53
Moutarde avec sucre	55
Muesli sans sucre	50
Noix coco	45
Pain azyme intégrale	40
Pain intégral levain	40
Pain kamut	45
Pain Quinoa 60%	50
Papaye	55
Patate douce	50
Pâte à tartiner	55
Pâte blé dur ou blé complet	50
Pâte farine intégrale	40
Petit-pois boîte	45
Pruneau	40
Raisin	45
Riz basmati brun	50
Riz basmati complet	45
Riz rouge	55
Sarrasin, blé noir intégral (farine, pain)	40
Sauce tomate sucrée	45
Seigle intégral (farine, pain)	45
Sorbet sans sucre	40
Spaghetti al dente	40
Spaghetti bien cuit	55
Surimi	50
Sushi	55
Topinambour	50

Les aliments à IG bas : 0 à 40	
Abricot frais	30
Abricot sec	35
Ail	30
Oléagineux	15
Fruits rouges	25
Artichaut	20
Asperge	15
Aubergine	20
Avocat	10
Betterave crue	30
Brocoli	15
Nectarine	35
Cacao poudre	20
Carotte crue	30
Cassoulet	35
Céleri branche	15
Céleri Rave	35
Graine germée	15
Cerise	25
Champignon	15
Chocolat -70%	25
Chocolat -85%	20
Chou, choucroute, chou-fleur	15
Clémentine	30
Cornichon	15
Courgette	15
Crustacée	5
Echalotte, Endives	15
Epices	5
Epinards	15
Figue	35
Flageolet	25
Fromage blanc	30
Fructose	20
Haricot coco, mange-tout coco-plat	15
Haricot blanc, noir, rouge	35
Haricot vert	30
Jus citron	20
Jus Tomate	35
Lait de vache ou de soja	30
Lentille	30
Moutarde	35
Navet cru	30
Oignon, Olive, Oléagineux	15
Orange	35
Pain essence	35
Pamplemousse	25
Pêche	35
Petit pois frais, pois chiche	35
Poireau, Poivron	15
Pomme compote	35
Pomme, poire, prune	35
Radis	15
Ratatouille	20
Riz sauvage	35
Salade, Salsifis	15
Sauce tomate	35
Sirop Agave	25
Sucre Coco	24
Tofu	15
Tomate	30
Tomate séchée	35
Vinaigre	5
Yahourt	35
Tofu	15
Tomate	30
Tomate séchée	35
Vinaigre	5
Yahourt	35