

## Index glycémique (IG) des aliments

Aliments à IG bas	
Abricots secs	35
Orange, pêche, nectarines, pomme, prunes (frais)	35
Céleri rave (cru)	35
Figue (fraîche)	35
Haricots blancs ou rouges	35
Jus de tomate	35
Lin, sésame, pavot, tournesol (graines)	35
Pain Essène (de céréales germées)	35
Petits pois (frais)	35
Pois chiches (conservé)	35
Pomme (compote)	35
Quinoa	35
Yaourt (nature)	35
Riz sauvage	35
Yaourt au soja (aromatisé)	35
Abricots, pamplemousse, poire (fruit)	30
Ail	30
Betterave, carotte (cruées), haricots verts	30
Fromage blanc (nature)	30
Lait de vache, d'avoine, soja, amande	30
Lentilles brunes, pois chiches	30
Tomates	30
Baies de Goji	25
Cerise, framboise, fraise, groseille (fruit)	25
Chocolat noir (>70% de cacao)	25
Farine de soja	25
Flageolets, pois cassés	25
Graines de courges	25

Aliments à IG moyen	
Couscous/semoule complète	50
Jus de pomme (sans sucre ajouté)	50
Kiwi	50
Muesli (sans sucre ajouté)	50
Patate douce	50
Pâtes complètes	50
Riz basmati long	50
Riz complet brun	50
Surimi	50
pain suédois type "Wasa®"	50
Ananas frais	45
Banane (verte)	45
Boulgour complet	45
Céréales complètes (sans sucre)	45
Confiture sans sucre ajouté	45
Epeautre (farine ou pain intégral)	45
Jus pamplemousse (sans sucre ajouté)	45
Jus orange (sans sucre ajouté, pressé)	45
Noix de coco	45
Petits pois (conservé)	45
Raisin frais	45
Riz basmati complet	45
Sauce tomate, coulis de tomate industriel	45
Seigle (farine ou pain)	45
Cidre brut	40
Fèves (cruées)	40
Figues sèches	40
Flocons d'avoine (non cuite)	40

Aliments à IG élevé	
Glucose	100
Sirop de glucose	100
Farine de riz	95
Fécule de pomme de terre	95
Maltodextrine	95
Pommes de terre cuites au four	95
Pomme de terre en flocons (instantanée)	90
Riz gluant	90
Carottes cuites	85
Corn Flakes, flocons de maïs	85
Farine de blé blanche (raffinée)	85
Lait de riz	85
Maïzena	85
Pain très blanc, pain de mie	85
Riz à cuisson rapide (pré-cuit)	85
Riz soufflé, galettes de riz	85
Pomme de terre en purée	80
Potiron*	75
Baguette, pain blanc	70
Barres chocolatées non protéinées	70
Biscottes	70
Biscuits (moyenne)	70
Brioche	70
Céréales raffinées sucrées (moyenne)	70
Chips	70
Colas, boissons gazeuses, sodas	70
Croissant	70
Dattes	70

Aliments à IG bas	
Haricot mungo (soja)	25
Lentilles vertes	25
Mûres	25
Purée d'amandes complètes (sans sucre)	25
Artichaut, aubergine, cœur palmier (frais)	20
Cacao en poudre (sans sucre)	20
Chocolat noir (>85% de cacao)	20
Citron (frais ou jus sans sucre ajouté)	20
Ratatouille	20
Yaourt au soja (nature)	20
Agave (sirop)	15
Amandes, noisettes, noix, noix cajou, soja	15
Asperge, blette, céleri branche, poireaux	15
Choucroute, chou-fleur, choux, choux Bruxelles, brocoli	15
poivron, champignon, courgette, concombre	15
Cacahuète, arachide, pignon pin, pistache	15
Echalote, gingembre, oignon, olives	15
Céréales et graines germées, germe blé	15
Endives, chicorée, épinards, salade	15
Haricot coco, haricot mange-tout, coco plat, cocos, pois mange tout	15
Tofu (soja)	15
Avocat	10
Epices (poivre, persil, basilic, origan, carvi, cannelle, vanille, etc.)	5

Aliments à IG moyen	
Haricots rouges (conserves)	40
Jus de carottes (sans sucre ajouté)	40
Pain 100% intégral au levain pur	40
Pruneaux	40
Purée de sésame	40
Sarrasin, blé noir intégral (farine ou pain)	40
Spaghetti al dente (cuits 5 minutes)	40

Aliments à IG élevé	
Riz blanc standard	70
Sucre blanc (saccharose)	70
Sucre roux/complet/intégral	70
Confiture	65
Couscous, semoule (farine raffinée)	65
Epeautre (farine raffinée)	65
Farine de châtaigne	65
Farine semi complète	65
Fèves (cuites)	65
Maïs en grains	65
Muesli standard (avec sucre ajouté, miel)	65
Pain au chocolat	65
Pain au seigle, bis ou complet	65
Pomme de terre cuite à l'eau / vapeur	65
Raisins secs	65
Sorbet (moyenne)	65
Abricot au sirop	60
Banane (mûre)	60
Châtaigne, marron	60
Crème glacée (moyenne)	60
Farine complète	60
Melon	60
Miel	60
Poudre chocolatée (sucrée)	60
Riz long, de Camargue ou parfumé	60
Boulgour cuit	55
Jus de raisin	55
Ketchup	55
Moutarde	55
Pâte à tartiner "Nutella®"	55
Spaghetti blancs (bien cuits)	55