

IG BAS < 30

IG BAS 30 à 49

INDEX
GLYCÉMIQUE

IG MOYEN 50 à 75

IG ÉLEVÉ > 75

Sirop d'Agave
Cacao sans sucre **Fructose**
Chocolat noir (>70%)

Chicorée
Confiture (sans sucre ajouté)
Sorbet (sans sucre ajouté)



PRODUITS
SUCRÉS

Barre chocolatée
Brioche **Ketchup**
Confiture sucrée
Biscuit
Sirop d'érable
Sucre complet

Miel **Sucre blanc**
Croissant **Gaufre**
Glucose et sirop
de glucose

Citron
Cassis **Fraise**
Clémentine Cerise
Framboise **Groseille**
Mandarine Mûre
Noix, amande, noisette,
noix de cajou, cacahuète, pistache
Pamplemousse Rhubarbe

Abricot frais et sec
Orange Pêche **Poire**
Airelle rouge, canneberge, Figue
cranberry
Raisin Prune **Pomme**
Banane (verte) **Nectarine**



FRUITS
et
OLÉAGINEUX

Abricot Fruits au sirop
Banane (mûre) **Kiwi**
Châtaigne Mangue
Cerise **Raisin sec**
Pastèque Melon Pruneau
Figue sèche Litchi

Datte
Pastèque

Artichaut Asperge Concombre Tofu
Aubergine Avocat **Courgette** Poivron
Blette Brocoli (cuit) Endive **Epinard**
Carotte (crue) Oignon, échalotte
Champignon Olive **Poireau**
Chou de Bruxelles Salades : laitue,
Chou blanc, chou-fleur scarole, mâche...
Radis Cœur de palmier **Poivre**
Persil Basilic **Origan**

Céleri rave (crue) **Ail**
Betterave (crue)
Haricot vert (cuit)
Carotte (cuite) **Tomate**
Petits pois



LÉGUMES
et
AROMATES

Fève (cuite)
Betterave (cuite)
Pomme de terre
Topinambour Rutabaga

Céleri rave (cuit)
Navet (cuit) **Courge**
Panais Potiron

Flageolet
Lentilles verte, brune et corail
Pois cassé Pois chiche
Son d'avoine **Son de blé**

Céréales complètes sans sucre
Farine de pois chiche **Blé cuit**
Boulgour Farine de seigle
Quinoa **Flocon d'avoine**
Haricots blanc et rouge
Muesli complet Pâtes complètes
Spaghetti al dente **Riz basmati**



FÉCULENTS

Farine complète Patate douce
Céréales raffinées sucrées **Chips**
Gnocchi **Nouille de riz**
Pain complet Pain de seigle
Riz blanc Pomme de Terre vapeur
Semoule de blé **Pâtes blanches**

Farine de blé blanche,
de riz, de maïs
Galette riz Pommes de terre au four
Tapioca Pain blanc
Purée de pommes de terre
Sucre blanc Riz précuit, soufflé
Frite

Café Tisane Thé
Jus de citron
Lait entier **Vin**
Lait 1/2 écrémé

Cidre brut **Lait de coco**
Jus d'orange pressé frais
Jus de carotte (sans sucre ajouté)
Jus de fruits : pomme,
orange, tomate, carotte
(sans sucre ajouté)



BOISSONS

Limonade **Bière**
Cola Lait chocolaté
Jus d'orange (industriel)
Sirop Soda

L'index glycémique des aliments varie aussi en fonction de :

la cuisson
la mastication
et la consommation de certains nutriments lors du même repas