

# Pour bien choisir vos **glucides**

## Aliments et produits à **IG élevé** <sup>(1)</sup>

Sirop de maïs	115	Bière*	110
Amidons modifiés	100	Glucose	100
Sirop de blé, sirop de riz	100	Sirop de glucose	100
Farine de riz	95	Fécule de pomme de terre (amidon)	95
Pommes de terre au four	95	Pommes de terre frites	95
Riz glutineux, riz agglutinant	90	Pomme de terre en flocons (instantanée)	90
Carottes (cuites)*	85	Céleri-rave (cuit)*	85
Corn Flakes, flocons de maïs	85	Farine de blé blanche	85
Gâteau de riz	85	Lait de riz	85
Navet (cuit)*	85	Miel	85
Pain très blanc, pain de mie	85	Pain hamburger	85
Pop corn (sans sucre)	85	Riz a cuisson rapide (précuit)	85
Riz soufflé, galettes de riz	85	Tapioca	85
Fève (cuites)	80	Pomme de terre en purée	80
Courges (diverses)*	75	Lasagnes (blé tendre)	75
Gaufre au sucre	75	Potiron*	75
Pastèque*	75	Baguette, pain blanc	70
Riz au lait (sucré)	75	Barres chocolatées (sucrées)	70
Banane plantain (cuite)	70	Biscuit	70
Biscottes	70	Brioche	70
Céréales raffinées sucrées	70	Chips	70
Colas, boissons gazeuses, sodas	70	Croissant	70
Dattes	70	Farine de maïs	70
Gnocchi	70	Nouilles (blé tendre)	70
Pain de riz	70	Pain azyne (farine blanche)	70
Pommes de terre bouillies pelées	70	Polenta, semoule de maïs, raviolis (blé tendre)	70
Risotto	70	Raviolis (blé tendre)	70
Rutabaga, chou-navet	70	Riz blanc standard	70
Sucre blanc (saccharose)	70	Sucre roux/complet/intégral	70
Tacos	70	Ananas (boîte)	65
Betterave (cuite)*	65	Confiture (sucrée)	65
Couscous, semoule	65	Farine semi complète	65
Igname	65	Gelée de coing (sucrée)	65
Marmelade (sucrée)	65	Maïs courant en grains	65
Muesli (avec sucre, miel...)	65	Pain au chocolat	65
Pain au seigle (30% de seigle)	65	Pain bis (au levain)	65
Pain complet	65	Raisins secs	65
Pomme de terre cuite dans sa peau (eau/vapeur)	65	Sorbet (sucré)	65
Sirop d'érable	65	Abricot (boîte, au sirop)	60

(1) IG : indice glycémique

## Aliments et produits à **IG élevé**

Tamarin (doux)	65	Châtaigne, marron	60
Banane (mûre)	60	Farine complète	60
Crème glacée classique (sucrée)	60	Mayonnaise (industrielle, sucrée)	60
Lasagnes (blé dur)	60	Pain au lait	60
Melon*	60	Raviolis (blé dur)	60
Pizza	60	Riz long	60
Poudre chocolatée (sucrée)	60	Semoule de blé dur	60
Riz parfumé (jasmin...)	60	Jus de raisin (sans sucre)	55
Biscuits sablés (farine, beurre, sucre)	55	Manioc (amer)	55
Jus de mangue (sans sucre)	55	Moutarde (avec sucre ajouté)	55
Ketchup	55	Pâte à tartiner au chocolat	55
Manioc (doux)	55	Pêches (boîte, au sirop)	55
Riz rouge	55	Sirop de chicorée	55
Spaghettis blancs bien cuits	55	Sushi	55
Tagliatelles (bien cuites)	55		

## Aliments et produits à **IG moyen**

Biscuits (farine complète, sans sucre)	50	Barre énergétique de céréales (sans sucre)	50
Jus de pomme (sans sucre)	50	Jus d'airelle rouge / canneberge (sans sucre)	50
Jus d'ananas (sans sucre)	50	Kaki	50
Kiwi*	50	Litchi (fruit frais)	50
Macaronis (blé dur)	50	Mangue (fruit frais)	50
Muesli (sans sucre)	50	Patates douces	50
Pâtes complètes (blé entier)	50	Riz basmati long	50
Riz complet brun	50	Surimi	50
Topinambour, artichaut de Jérusalem	50	Ananas (fruit frais)	45
Airelle rouge, canneberge	45	Banane plantain (cru)	45
Banane (verte)	45	Barre chocolatée (sans sucre)	45
Banane plantain (cru)	45	Céréales complètes (sans sucre)	45
Blé	45	Jus de pamplemousse (sans sucre)	45
Couscous intégral, semoule intégrale	45	Noix de coco	45
Jus d'orange (sans sucre et pressé)	45	Petits pois (boîte)	45
Orge	45	Raisin (fruit frais)	45
Pain grillé, farine intégrale sans sucre	45	Sauce tomate, coulis de tomate (avec sucre)	45
Riz basmati complet	45	Abricots secs	40
Seigle (intégral, farine ou pain)	45	Beurre de cacahuète (sans sucre ajouté)	40
Avoine	40	Cidre brut	40
Chicorée (boisson)	40	Figues sèches	40

## Aliments et produits à **IG moyen**

Fèves (crués)	40	Jus de carottes (sans sucre)	40
Flocons d'avoine (non cuite)	40	Lactose	40
Haricots rouges (boîte)	40	Pain 100% intégral au levain pur	40
Lait de coco	40	Pâtes intégrales, al dente	40
Pain azyme (farine intégrale)	40	Pruneaux	40
Sablé (farine intégrale, sans sucre)	40	Sarrasin, blé noir (intégral, farine ou pain)	40
Sorbet (sans sucre)	40	Spaghettis al dente (cuits 5 minutes)	40

## Aliments et produits à **IG bas**

Brugnons, nectarines (blancs ou jaunes, fruit frais)	35	Cassoulet	35
Céleri-rave (cru, rémoulade)	35	Coing (fruit frais)	35
Compote, purée de fruits (sans sucre)	35	Crème glacée (au fructose)	35
Figue, figue de barbarie (fraîche)	35	Farine de pois chiche	35
Haricots blancs, cannellini	35	Grenade (fruit frais)	35
Haricots rouges	35	Haricots noirs	35
Levure	35	Jus de tomate	35
Lin, sésame, pavot (graines de)	35	Levure de bière	35
Moutarde	35	Oranges (fruit frais)	35
Pain Essène (de céréales germées)	35	Pêches (fruit frais)	35
Petits pois (frais)	35	Pois chiches (boîte)	35
Pomme (compote)	35	Pomme (fruit frais)	35
Pommes séchées	35	Prunes (fruit frais)	35
Purée d'amandes blanches (sans sucre)	35	Sauce tomate, coulis de tomate (sans sucre)	35
Riz sauvage	35	Tournesol (graines)	35
Tomates séchées	35	Yaourt, yoghourt, yogourt (nature)**	30
Vermicelle de blé dur	35	Ail	30
Yaourt au soja (aromatisé)	35	Carottes (crués)	30
Abricots (fruit frais)	30	Fromage blanc** non égoutté	30
Betterave (cru)	30	Haricots verts	30
Confiture (sans sucre)	30	Lait frais/poudre**	30
Fruit de la passion, maracudja, grenadille pourpre	30	Lentilles brunes	30
Lait de soja	30	Mandarines, clémentines	30
Lait d'amande	30	Navet (cru)	30
Lait** (écrémé ou non)	30	Poires (fruits frais)	30
Lentilles jaunes	30	Salsifis	30
Marmelade (sans sucre)	30	Tomates	30
Pamplemousse (fruit frais)	30	Airelle, myrtille	25
Pois chiches	30	Chocolat noir (>70% de cacao)	25

## Aliments et produits à **IG bas**

Flageolets	25	Cerises	25
Framboise (fruit frais)	25	Farine de soja	25
Groseille	25	Fraises (fruit frais)	25
Haricot mungo (soja)	25	Hummus, homus, humus	25
Lentilles vertes	25	Mûres	25
Pois cassés	25	Purée de cacahuètes (sans sucre)	25
Purée de noisettes entières (sans sucre)	25	Aubergine	20
Artichaut	20	Cerises des Antilles, acérola	20
Cacao en poudre (sans sucre)	20	Cœur de palmier	20
Chocolat noir (>85% de cacao)	20	Jus de citron (sans sucre)	20
Fructose	20	Ratatouille	20
Pousse de bambou	20	Soja cuisine	20
Yaourt au soja (nature)	20	Asperge	15
Amandes	15	Brocoli	15
Blette, bette	15	Céleri branches	15
Cacahuètes, arachides	15	Champignon	15
Céréales germées (germes de blé, de soja...)	15	Choucroute	15
Chou-fleur	15	Choux de Bruxelles	15
Choux	15	Cornichon	15
Concombre	15	Echalote	15
Courgettes	15	Epinards	15
Endives, chicorée	15	Gingembre	15
Fenouil	15	Groseille noire, cassis	15
Graines germes	15	Noix	15
Haricot coco, mange-tout, coco plat	15	Oignons	15
Noisettes	15	Oseille	15
Noix de cajou	15	Piment	15
Olives	15	Poireaux	15
Pesto	15	Rhubarbe	15
Pignon de pin	15	Soja (graines/noix)	15
Pistache	15	Tofu (soja)	15
Poivrons	15	Avocat	10
Radis	15	Crustacés (homard, crabe, langouste)	5
Salade (laitue, scarole, frisée, mâche, etc.)	15	Vinaigre	5
Son (de blé, d'avoine...)	15	Epices (poivre, persil, basilic, origan, carvi, cannelle, vanille, etc.)	5

\* Bien qu'ayant un IG élevé, ces aliments ont un contenu en glucides pur très faible (5% environ). Leur consommation en quantité normale devrait donc avoir un effet négligeable sur la glycémie.

\*\* Il n'y a pratiquement pas de différence d'IG entre les laitages entiers et les laitages à 0% de MG.