

Tableau - Index Glycémique des aliments

Famille des aliments	IG BAS 0 à 55		IG MODÉRÉ 56 à 69		IG ÉLEVÉ 70 à 100	
Fruits	Pomme fraîche	38	Abricots frais	57	Pastèque	75
	Pamplemousse	25	Abricots au sirop	64	Melon	
	Raisin	53	Cerises	63		
	Banane pas trop mûre	52	Banane bien mûre	65		
	Kiwi 53	53	Figues séchées	61		
	Poire 38	38	Raisins secs	64		
	Orange 42	42				
Légumes	Carottes crues 16	16	Betterave cuite	64	Citrouille bouillie	75
	Carottes cuites 47	47			Pomme de terre cuite au four	84
	Haricots rouges en conserve 43	43			Pomme de terre pelée bouillie	78
	Lentilles vertes cuites à l'eau 30	30			Purée de pommes de terre	83
	Lentilles en conserve 48	48			Frites	82
	Pois chiches secs cuits à l'eau 33	33				
Boisson	Jus d'ananas	40	Bière	66	Lait de riz	79
	Jus d'orange	52	Coca-cola	58		
	Jus de carottes	43				
	Jus de pommes	40				
Produits laitiers	Yaourt nature	20	Lait concentré sucré	61		
	Yaourt aromatisé	25				
	Yaourt au soja	20				
Céréales et produits dérivés	Pain intégral	49	Pain complet 65	65	Baguette blanche	95
	Biscuit sec petit beurre	50	Baguette blanche (60 g) avec beurre (10 g) confiture de framboise (20 g)	62	Pain de mie blanc	70
	Muesli naturel	49	Croissant	67	Gaufres	76
	Macaroni	47	Spécial K Kellogg's	56	Barquette abricot LU	71
	Vermicelles	35	Riz blanc cuit à l'eau	64	Corn Flakes Kellogg's	77
	Spaghettis cuiss. 10-15 min	44	Gnocchi	68	Galettes de riz soufflé	85
	Blé ebyl cuisson 10 min	50	Polenta	68	Riz à cuisson rapide 6 min	87
	Riz brun	50				
Sucres, sucreries, snack	Fructose	10	Sucre blanc (saccharose)	68	Glucose	100
	Sirop d'érable		Barre chocolatée Mars	68	Confiseries	78
	Confiture d'abricot à teneur réduite en sucre	54	Chocolat au lait	64		
		54	Miel mélange commercial	62		
			Confiture	66		

Viandes, œufs et produits de la mer

Aliments influençant peu la glycémie, car ils contiennent peu, voire pas de glucides

