



INDEX GLYCÉMIQUE DES ALIMENTS

INDEX GLYCÉMIQUE INFÉRIEUR A 20

Légumes	Poissons	Viandes	Œufs	Matières Grasses et sauces	Aromates et épices
Artichaut	Aiglefin	Agneau	De caille	Avocat	Ail
Asperges	Anchois	Autruche	De poule	Beurre	Aneth
Aubergines	Anguille	Bacon		Crème fraîche	Anis
Blettes	Araignée de mer	Bœuf	Fromages	Graisse de canard	Basilic
Brocoli	Bar	Boudin	Babybel	Huile	Cannelle
Carottes crues	Barbue de rivière	Caille	Brie	Margarine	Câpres
Céleri branche	Bigorneau	Canard	Camembert	Mayonnaise industrielle	Cardamome
Céleri rave	Brochet	Cervelas	Cantal	Olives	Cari
Champignons crus / conserve	Cabillaud	Chapon	Chèvre	Saindoux	Carvi
Chicorée	Calamar	Cheval	Comté	Sauce soja	Céleri
Chou cavalier, vert, rouge, frisé, rave	Carpe	Chevreuril	Coulommiers	Sauce tamari	Cerfeuil
Chou-fleur	Caviar	Chipolata	Edam	Soja cuisine	Ciboulette
Choucroute	Colin	Chorizo	Emmental	Végétaline	Clou de girofle
Choux de Bruxelles	Conque	Corned beef	Féta		Coriandre
Cœur de palmier	Crabe	Cuisse de grenouille	Fromage bleu	Oléagineux	Cumin
Concombre	Crevette	Dinde	Fromage de chèvre	Amandes	Curcuma
Cornichon	Écrevisse	Escargot	Fromage des Pyrénées	Cacahuètes	Estragon
Courge crue	Éperlan	Faisan	Gouda	Noix de cajou	Fenouil
Courgette	Espadon	Foie gras	Gruyère	Noix de Grenoble	Fenugrec
Cresson	Esturgeon	Jambon	Morbier	Noix de macadamia	Gingembre
Échalote	Flétan	Lapin	Mozzarella	Noix de pecan	Laurier
Endive	Foie de morue	Lièvre	Munster	Noix du Brésil	Marjolaine
Épinard	Hareng	Merguez	Neufchâtel	Pignon de pin	Menthe
Fenouil	Homard	Mortadelle	Parmesan	Pistaches	Moutarde
Macédoine de légumes	Huitre	Oie	Port-Salut		Muscade
Pâtisson	Langouste	Pastrami	Raclette	Divers	Oignon
Poireaux	Lieu noir	Pigeonneaux	Reblochon	Germe de blé	Origan
Pois mange tout	Loup de mer	Pintade	Ricotta	Graines germées	Paprika
Poivrons	Maquereau	Porc	Roquefort	Soja	Pavot
Pousses de bambou	Merlan	Poulet	Saint-Nectaire	Son de blé ou d'avoine	Persil
Radis	Mérou	Rillettes	Tomme	Tofu	Piment
Ratatouille maison	Morue	Rognons de porc		Yaourt soja nature	Poivre
Rutabaga	Moules	Salami			Romarin
Salade Frisée	Mulet	Sanglier			Safran
Salade Laitue	Noix de Saint Jacques	Saucisse			Sarriette
Salade Mâche	Œufs de poisson	Saucisson			Sauge
Salade Romaine	Ormeau	Tripes			Sel
Salade Roquette	Palourde	Veau			Thym
Salade Scarole	Perche	Viande de grison			Vanille
Salsifis	Pétoncle				Vinaigre
Tomate crue	Poulpe				
	Sardines				
Fruits	Saumon				
Cassis	Seiche				
Citron	Sole				
Rhubarbe	Surimi				
	Thon				
	Tourteau				
	Truite				
	Turbot				

Les aliments mentionnés en rouge sont à consommer avec modération, car ils ont soit une densité calorique élevée, soit une teneur élevée en graisses saturées.



INDEX GLYCÉMIQUE COMPRIS ENTRE 20 ET 55

Fruits		Desserts de Fruits		Blé et céréales		Produits laitiers		Divers	
Abricot sec	30	Compotes sans sucre	35	Boulgour, Ebyl	50	Lait demi écrémé	30	Chips	54
Banane pas trop mûre	52	Fruits au sirop sans sucre	55	Pâtes au blé	47	Lait entier	27	Chocolat noir	42
Banane plantain	55			Quinoa	35	Glaces	47	M&M's	33
Clémentine	30	Jus de fruits		Riz brun	50	Lait écrémé	32	Nutella	33
Coing	35	(sans sucre ajouté)				Yaourt, fromage blanc	30	Sirop d'érable	54
Datte fraîche	42	Orange	50	Farines				Snickers	41
Figue fraîche	30	Pamplemousse	48	De pois chiche	35	Laits végétaux		Twix	44
Fraise	25	Pomme	44	De quinoa	40	Lait d'amandes	25	Oléagineux	
Framboise	25	Tomate	38	De sarrasin	40	Lait d'avoine	30	Graines de courge	25
Fruit de la passion	30			De soja	25	Lait de soja	36	Graines de lin	35
Grenade	35	Légumes				Yaourt soja et fruits	50	Graines de tournesol	35
Groseille	25	Betterave crue	30	Céréales du matin				Noix de cajou	22
Kiwi	53	Carotte cuite	47	All-Bran	34	Légumineuses		Purée d'amandes blanches	35
Litchi	50	Haricot vert ou beurre	30	Flocons d'avoine	55	Flageolets	25	Purée d'amandes complètes	25
Mandarine	30	Igname	37	Muesli nature sans sucre	49	Haricots secs	35	Purée de cacahuètes	25
Mangue	51	Maïs doux	54			Lentilles corail	26	Purée de noisettes	25
Mûre	25	Navet cru	30	Pain		Lentilles vertes	48		
Myrtille	25	Patate douce	46	Pain au céréales	43	Petits pois	41		
Nectarine	35	Sauce tomate	35	Pain au seigle noir	41	Pois cassés	32		
Noix de coco	35	Topinambour	53	Pain intégral	49	Pois chiches	28		
Orange	42			Pumpernickel	50				
Pamplemousse	25								
Pêche	35								
Poire	38								
Pomme	38								
Prune	30								
Pruneau	35								
Raisin	53								

INDEX GLYCÉMIQUE COMPRIS ENTRE 56 ET 69

Fruits		Desserts de Fruits		Blé et céréales		Farines		Divers	
Abricot frais	57	Compotes sucrées		Gnocchi	68	De blé complète	60	Barre Mars	68
Ananas	59	Fruits au sirop	60	Polenta	68	De blé semi complète	65	Chocolat au lait	64
Banane bien mûre	65			Riz basmati	58	De châtaigne	65	Confiture	66
Cerise	63	Légumes		Riz blanc	64	De maïs	69	Lait concentré sucré	61
Figue séchée	61	Betterave cuite	64	Spécial K	56			Miel	62
Papaye	56					Pain		Sucre blanc	68
Raisins secs	64	Pomme de terre				Biscotte blanche	68		
		Vapeur avec peau	65			Croissant	67	Boissons	
						Pain complet	65	Bière	66
								Coca-cola	63

INDEX GLYCÉMIQUE SUPÉRIEUR A 70

Fruits		Légumes		Pomme de terre		Céréales		Divers	
Banane plantain cuite	70	Fèves	79	Bouillie	78	Riz cuisson rapide	87	Gaufre	76
Dattes séchées	103	Panais	97	Cuite au four	95				
Melon	72	Potiron, citrouille	75	Frites	82	Céréales du matin			
Pastèque	72	Rutabaga	72	Purée instantanée	83	Corn Flakes Kellogg's	77		
						Flocons d'avoine instantanés	82		
				Pain		Galettes de riz soufflé	85		
				Baguette blanche	95	Rice Krispies Kellogg's	82		
				Pain de mie blanc	70				
				Pain de mie complet	71				