

## ● TABLEAU DES INDEX GLYCÉMIQUES (IG) DES ALIMENTS ●

### Rappel :

L'index glycémique correspond à la **capacité d'un aliment à augmenter la glycémie**, c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang. Il s'exprime en pourcentage et est calculé scientifiquement sur la base de l'aliment de référence : le glucose, dont l'index glycémique est de 100%.

On classe les aliments dans 3 catégories distinctes :

- Les aliments à **IG bas inférieurs à 55**
- Les aliments à **IG moyen** compris **entre 55 et 69**
- Les aliments à **IG élevé supérieurs à 70**

Afin de conserver une bonne santé, il est important de **privilégier** des **aliments à index glycémique bas**, de **limiter** les **aliments à index glycémique moyen** et de consommer **occasionnellement** les **aliments à index glycémique élevé**. Si vous souhaitez découvrir les **bienfaits d'une alimentation à IG bas**, nous vous invitons à consulter notre article sur notre blog en cliquant sur le lien ci-dessous :

[DÉCOUVRIR](#)

● **Tableau des Index Glycémiques (IG) des aliments.** ●

TYPE D'ALIMENTS	IG ÉLEVÉ (>70)	IG MOYEN (55-69)	IG BAS (<50)
<p><b>FRUITS ET LÉGUMES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Banane plantain cuite <b>70</b></li> <li>▪ Dattes séchées <b>103</b></li> <li>▪ Panais <b>97</b></li> <li>▪ Pastèque <b>72</b></li> <li>▪ Potiron <b>75</b></li> <li>▪ Rutabaga <b>72</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Abricots au sirop <b>64</b></li> <li>▪ Ananas <b>59</b></li> <li>▪ Banane très mûre <b>65</b></li> <li>▪ Banane plantain crue <b>55</b></li> <li>▪ Betterave cuite <b>64</b></li> <li>▪ Cerise <b>63</b></li> <li>▪ Figs séchées <b>61</b></li> <li>▪ Fruits en conserve sans sucre <b>55</b></li> <li>▪ Lychee <b>79</b></li> <li>▪ Melon <b>67</b></li> <li>▪ Pêche au sirop <b>58</b></li> <li>▪ Papaye <b>59</b></li> <li>▪ Raisins secs <b>64</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Abricot frais ou sec <b>30-35</b></li> <li>▪ Artichaut <b>20</b></li> <li>▪ Asperge <b>15</b></li> <li>▪ Aubergine <b>20</b></li> <li>▪ Banane <b>52</b></li> <li>▪ Betterave crue <b>30</b></li> <li>▪ Blettes <b>1</b></li> <li>▪ Brocoli <b>1</b></li> <li>▪ Carottes <b>16</b></li> <li>▪ Carotte cuite <b>47</b></li> <li>▪ Cassis, Céleri <b>15</b></li> <li>▪ Champignons <b>15</b></li> <li>▪ Choux tous types <b>15</b></li> <li>▪ Citron <b>20</b></li> <li>▪ Clémentine <b>30</b></li> <li>▪ Coing <b>35</b></li> <li>▪ Compote de pomme sans sucre <b>35</b></li> <li>▪ Concombre <b>15</b></li> <li>▪ Courgette <b>15</b></li> <li>▪ Dattes fraîches <b>42</b></li> <li>▪ Endive <b>15</b></li> <li>▪ Épinard <b>15</b></li> <li>▪ Fenouil <b>15</b></li> <li>▪ Figue fraîche <b>30</b></li> <li>▪ Fruits rouges (fraises, myrtilles, framboises, groseilles...) <b>25</b></li> <li>▪ Graines germées, Haricots verts <b>15</b></li> <li>▪ Jus de fruits <b>38-50</b></li> <li>▪ Kiwi <b>53</b></li> <li>▪ Maïs doux <b>54</b></li> <li>▪ Mandarine <b>30</b></li> <li>▪ Mangue <b>51</b></li> <li>▪ Navet cru <b>30</b></li> <li>▪ Orange <b>42</b></li> <li>▪ Pamplousse, pomélo <b>30</b></li> </ul>

● **Tableau des Index Glycémiques (IG) des aliments.** ●

TYPE D'ALIMENTS	IG ÉLEVÉ (>70)	IG MOYEN (55-69)	IG BAS (<50)
<p><b>FRUITS ET LÉGUMES</b></p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pêche <b>42</b></li> <li>▪ Petits pois <b>48</b></li> <li>▪ Poire <b>38</b></li> <li>▪ Poireaux <b>15</b></li> <li>▪ Poivrons <b>15</b></li> <li>▪ Pomme <b>30-38</b></li> <li>▪ Pruneau <b>35</b></li> <li>▪ Prune tous types <b>30</b></li> <li>▪ Radis <b>15</b></li> <li>▪ Raisin <b>53</b></li> <li>▪ Rhubarbe, Salades vertes, Salsifis <b>15</b></li> <li>▪ Sauce tomate sans sucre <b>35</b></li> <li>▪ Tomate crue <b>15</b></li> <li>▪ Topinambour cuit <b>53</b></li> </ul>
<p><b>FÉCULENTS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bagel <b>72</b></li> <li>▪ Farine de blé blanche (T50) <b>71</b></li> <li>▪ Farine de riz <b>95</b></li> <li>▪ Fécule de maïs <b>85</b></li> <li>▪ Frites <b>82</b></li> <li>▪ Galettes de riz <b>78</b></li> <li>▪ Pain blanc, baguette <b>95</b></li> <li>▪ Pain de campagne <b>70</b></li> <li>▪ Pâtes au maïs sans gluten <b>78</b></li> <li>▪ Pomme de terre au four <b>95</b></li> <li>▪ Pommes de terre rissolées <b>70</b></li> <li>▪ Purée de pomme de terre instantanée <b>83</b></li> <li>▪ Purée de pomme de terre maison <b>75</b></li> <li>▪ Riz cuisson rapide <b>75</b></li> <li>▪ Riz glutineux <b>92</b></li> <li>▪ Tapioca <b>81</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Chips <b>55</b></li> <li>▪ Chips tuiles (original, paprika, barbecue...) <b>55</b></li> <li>▪ Patate douce <b>61</b></li> <li>▪ Pomme de terre vapeur avec peau <b>60</b></li> <li>▪ Semoule de couscous <b>65</b></li> <li>▪ Farine de blé complète (T150) <b>60</b></li> <li>▪ Farine de blé semi-complète (T80) <b>65</b></li> <li>▪ Gnocchi <b>68</b></li> <li>▪ Nouilles de riz <b>61</b></li> <li>▪ Nouilles udon <b>55</b></li> <li>▪ Pâte feuilletée <b>59</b></li> <li>▪ Polenta <b>68</b></li> <li>▪ Riz basmati <b>58</b></li> <li>▪ Riz blanc long grain <b>68</b></li> <li>▪ Pain complet <b>65</b></li> <li>▪ Pita <b>57</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Boulgour cuit <b>48</b></li> <li>▪ Ebly <b>50-52</b></li> <li>▪ Farine de pois chiches <b>35</b></li> <li>▪ Farine de quinoa <b>40</b></li> <li>▪ Farine de sarrasin <b>40</b></li> <li>▪ Farine de seigle <b>39</b></li> <li>▪ Farine de soja <b>25</b></li> <li>▪ Flocons d'avoine <b>50</b></li> <li>▪ Nouilles chinoises <b>46</b></li> <li>▪ Nouilles de soba <b>46</b></li> <li>▪ Pain complet <b>49</b></li> <li>▪ Pain pumpernickel <b>50</b></li> <li>▪ Pâtes al dente <b>49</b></li> <li>▪ Pâtes complètes <b>48</b></li> <li>▪ Quinoa <b>35</b></li> <li>▪ Riz brun, riz sauvage <b>50</b></li> <li>▪ Son de blé, d'avoine <b>15</b></li> <li>▪ Tortilla de blé <b>30</b></li> <li>▪ Tortilla de maïs <b>52</b></li> </ul>

• **Tableau des Index Glycémiques (IG) des aliments.** •

TYPE D'ALIMENTS	IG ÉLEVÉ (>70)	IG MOYEN (55-69)	IG BAS (<50)
<b>LÉGUMINEUSES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fèves <b>79</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farine de châtaigne <b>65</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Châtaigne <b>40</b></li> <li>• Fèves de soja <b>15</b></li> <li>• Flageolets <b>25</b></li> <li>• Haricots blancs et rouges cuits <b>28-35</b></li> <li>• Lentilles corail <b>26</b></li> <li>• Lentilles en conserve <b>48</b></li> <li>• Lentilles vertes <b>30</b></li> <li>• Petits pois cuits <b>35-41</b></li> <li>• Pois cassés <b>32</b></li> <li>• Pois chiches <b>28</b></li> </ul>
<b>SOJA ET DÉRIVÉS VÉGÉTAUX</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boisson végétale riz, amande, noisette <b>86</b></li> <li>• Boisson végétale vanille <b>86</b></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boisson végétale soja sans sucre <b>34</b></li> <li>• Boisson végétale avoine sans sucre <b>30</b></li> <li>• Boisson végétale amande sans sucre ajouté <b>25</b></li> <li>• Crème de soja (cuisine) <b>20</b></li> <li>• Fèves de soja <b>18</b></li> <li>• Sauce soja salée <b>15</b></li> <li>• Sauce tamari sans sucre <b>15</b></li> <li>• Tofu <b>15</b></li> <li>• Yaourt au soja nature <b>20</b></li> <li>• Yaourt soja et fruits <b>50</b></li> </ul>
<b>VIANDE, POISSON, OEUF</b>	Famille d'aliments contenant très peu de glucides : n'impactent pas la glycémie.		
<b>PRODUITS LAITIERS</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lait concentré sucré <b>61</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fromages tous types <b>0</b></li> <li>• Fromage blanc <b>30</b></li> <li>• Lait de chèvre, Lait demi-écrémé <b>30</b></li> <li>• Lait entier <b>27</b></li> <li>• Lait écrémé <b>32</b></li> <li>• Petit suisse nature <b>25</b></li> <li>• Yaourt nature <b>30</b></li> <li>• Yaourt à boire nature <b>38</b></li> </ul>

● **Tableau des Index Glycémiques (IG) des aliments.** ●

TYPE D'ALIMENTS	IG ÉLEVÉ (>70)	IG MOYEN (55-69)	IG BAS (<50)
<p><b>MATIÈRES GRASSES ET OLÉAGINEUX</b></p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Avocat <b>0</b></li> <li>▪ Amandes <b>20</b></li> <li>▪ Beurre <b>0</b></li> <li>▪ Cacahuètes <b>14</b></li> <li>▪ Crème fraîche <b>0</b></li> <li>▪ Graines de courge <b>25</b></li> <li>▪ Graines de lin <b>35</b></li> <li>▪ Graine de sésame <b>15</b></li> <li>▪ Graines de tournesol <b>20</b></li> <li>▪ Huiles tous types <b>0</b></li> <li>▪ Margarine <b>0</b></li> <li>▪ Noisettes <b>20</b></li> <li>▪ Noix de Cajou <b>22</b></li> <li>▪ Noix de coco crue <b>40</b></li> <li>▪ Noix de coco en poudre <b>28</b></li> <li>▪ Noix de Grenoble, Noix de macadamia <b>15</b></li> <li>▪ Noix de pécan <b>10</b></li> <li>▪ Noix du Brésil, Olives, Pistaches <b>15</b></li> <li>▪ Purée d'amandes blanches sans sucre <b>35</b></li> <li>▪ Purée d'amandes complètes sans sucre <b>25</b></li> <li>▪ Purée de cacahuètes sans sucre <b>25</b></li> <li>▪ Purée de noisettes sans sucre <b>25</b></li> </ul>
<p><b>PLATS PRÉPARÉS</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Couscous <b>58</b></li> <li>▪ Hachis parmentier <b>65</b></li> <li>▪ Hamburger <b>65</b></li> <li>▪ Pizza <b>60</b></li> <li>▪ Sandwich grec <b>60</b></li> <li>▪ Sandwich merguez-frites <b>65</b></li> <li>▪ Tacos <b>68</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bâtonnets de poisson <b>38</b></li> <li>▪ Chili con carne <b>43</b></li> <li>▪ Houmous <b>6</b></li> <li>▪ Nuggets de poulet <b>46</b></li> <li>▪ Paëlla <b>55</b></li> <li>▪ Ratatouille <b>10</b></li> <li>▪ Raviolis, tortellini <b>50</b></li> <li>▪ Rouleau de printemps <b>36</b></li> <li>▪ Spaghettis bolognaise maison <b>52</b></li> <li>▪ Sushis sans sauce <b>52</b></li> </ul>

● **Tableau des Index Glycémiques (IG) des aliments.** ●

TYPE D'ALIMENTS	IG ÉLEVÉ (>70)	IG MOYEN (55-69)	IG BAS (<50)
<p align="center"><b>SNACKS ET PETITS-DÉJEUNERS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Beignet fourré chocolat <b>76</b></li> <li>▪ Biscuits apéritifs <b>72</b></li> <li>▪ Bretzels <b>83</b></li> <li>▪ Gâteaux barquettes <b>77</b></li> <li>▪ Cornflakes <b>72-92</b></li> <li>▪ Céréales chocolatées <b>74-84</b></li> <li>▪ Doughnut <b>76</b></li> <li>▪ Gaufre <b>76</b></li> <li>▪ Guimauve <b>70</b></li> <li>▪ Pain d'épice <b>82</b></li> <li>▪ Popcorn <b>72</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Barres chocolatées <b>65</b></li> <li>▪ Barres énergétiques <b>56</b></li> <li>▪ Gâteaux fourrés chocolat <b>56</b></li> <li>▪ Sablés <b>64</b></li> <li>▪ Crème glacée chocolat ou fraise <b>61</b></li> <li>▪ Crêpes nature maison <b>67</b></li> <li>▪ Croissant <b>67</b></li> <li>▪ Flan pâtissier <b>65</b></li> <li>▪ Pain au chocolat <b>60</b></li> <li>▪ Pain au lait, pain au raisin <b>63</b></li> <li>▪ Porridge <b>58</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Biscuit type petit beurre <b>51</b></li> <li>▪ Cacao en poudre non sucré <b>51</b></li> <li>▪ Céréales All Bran <b>42</b></li> <li>▪ Chewing-gum sans sucre <b>0</b></li> <li>▪ Chocolat blanc <b>44</b></li> <li>▪ Chocolat au lait <b>49</b></li> <li>▪ Chocolat noir (min. 70%) <b>45</b></li> <li>▪ Crème glacée vanille <b>38</b></li> <li>▪ Muesli <b>49</b></li> <li>▪ Nougat <b>32</b></li> <li>▪ Pâte à tartiner <b>33</b></li> </ul>
<p align="center"><b>BOISSONS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sirops <b>70</b></li> <li>▪ Boisson isotonique pour sportifs <b>70-78</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bière <b>66</b></li> <li>▪ Cola <b>58</b></li> <li>▪ Limonade <b>58</b></li> <li>▪ Soda à l'orange <b>68</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Café, thé et tisane sans sucre <b>1</b></li> <li>▪ Chocolat chaud maison <b>45</b></li> <li>▪ Eau <b>0</b></li> <li>▪ Jus d'orange <b>52</b></li> <li>▪ Smoothie <b>43-49</b></li> <li>▪ Sodas sans sucres <b>0</b></li> <li>▪ Vin blanc ou Vin rouge <b>1</b></li> <li>▪ Vin doux <b>28</b></li> </ul>
<p align="center"><b>SUCRE ET DÉRIVÉS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cassonade, sucre blond, sucre brun <b>70</b></li> <li>▪ Mélasse <b>70</b></li> <li>▪ Miel de forêt <b>88</b></li> <li>▪ Sirop de dattes <b>70-100</b></li> <li>▪ Sirop de glucose <b>100</b></li> <li>▪ Sirop de riz <b>100</b></li> <li>▪ Sucre de table <b>70</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Miel de fleurs <b>62</b></li> <li>▪ Sucre complet <b>65-70</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Édulcorants type aspartame, stévia, saccharine <b>0</b></li> <li>▪ Fructose <b>30</b></li> <li>▪ Inuline d'agave <b>1</b></li> <li>▪ Miel d'acacia, de châtaignier <b>53</b></li> <li>▪ Miel de tilleul <b>49</b></li> <li>▪ Sirop d'agave <b>20-50</b></li> <li>▪ Sirop d'érable <b>54</b></li> <li>▪ Sucre de coco <b>35</b></li> <li>▪ Xylitol (sucre de bouleau) <b>8</b></li> </ul>

**Sources :** *Le nouveau régime IG* ; Angélique HOULBERT et Elvire NERIN ; 2011.

*International table of glycemic index and glycemic load values:* <https://academic.oup.com/ajcn/article/76/1/5/4689459>