

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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>