

Tableau des index glycémiques – 1

Plus l'index est bas, meilleur est l'aliment pour la santé !

Tenir compte également de la quantité ingérée : 1 barquette de frites (250 g.) apporte l'équivalent de 18 morceaux de sucre N° 4, à comparer au petit sucre mis dans le café...

	I.G.	Fruits	Fruits secs	Légumes	Légumes secs	Pommes de terre	Gâteaux, sucres *	Boissons		
sucres rapides	100						Sirop de glucose		sucres rapides	
	95					Pommes de terre au four Pommes de terre frites				
	90					Purée en flocons				
	85									
	80			Navet cuit			Pommes de terre en purée	Gaufre au sucre B Sucre blanc, roux		
	75	Potiron Pastèque		Courges			Chips Gnocchi	Gelée de coing (sucrée) Confiture standard (sucrée)		Bière
	70						Barres chocolatées B	Sodas		
sucres lents	65	Ananas (boîte) Abricot (boîte, au sirop)	Raisins secs	Betterave (cuite) Maïs en grains	Fèves	P. de terre vapeur pelées P. de t. vapeur avec peau	Sirop d'érable Crème glacée, sorbet L			
	60	Banane mûre Melon					Nutella® Biscuits sablés B			
	55	Pêches (boîte, au sirop) Kiwi	Dattes			Patates douces		Jus de raisin		
	50	Mangue (fruit frais) Ananas					Confiture sans sucre ajouté	Jus de pomme Jus d'ananas		
	45	Banane verte Raisin			Petits pois (boîte)			Jus de pamplemousse **		
	40	Pêches, brugnons	Figues sèches Pruneaux	Carottes cuites	Haricots rouges (boîte) Haricots blancs, rouges		Pomme (compote)	Jus d'orange Cidre brut		
	35	Oranges (fruit frais) Pomme (fruit frais)	Abricots sec Coco : noix, poudre	Céleri rave (cru) Carottes, betterave (cruées)	Petits pois frais Pois chiches (boîte) Lentilles brunes, jaunes		Marmelade (sans sucre)	Jus de tomate		
	30	Pamplemousse** Poires, abricots		Haricots verts Tomates	Pois chiches, humus Flageolets		Chocolat noir (>70%) Sucre de coco			
	25	Cerises/Fraises Groseille, mûres		Aubergine, ratatouille Cœur de palmier/Artichaut	Lentilles vertes Pois cassés		Chocolat noir (>85%)			
	20			Choux (tous), choucroute			Sirop d'agave			
15		Amandes, cacahuètes Noix, noisettes	Courgettes/Oignons Haricots, pois							
10		Pistache, pignons de pin	Asperge/Poireaux/Poivrons							
5			Salades/Radis Avocat							

* contient du lait (L) et/ou du blé (B)

** éviter de consommer régulièrement : bloque les enzymes du foie