

Tableau des index glycémiques – 2

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.	Pains *	Riz	Pâtes/blé *	Farines *	Céréales *	Laits et laitages *	Divers
100							
95				Farine de riz Fécule de pomme de terre			
90		Riz glutineux (riz gluant) Gâteau de riz		Aliments « sans gluten » Maïzena (amidon de maïs)			
85	Pain hamburger B Pain de mie B	Riz précuit (10 min.) Riz soufflé, galettes de riz		Tapioca Farine de blé blanche B (froment, épeautre...)	Corn Flakes (maïs) Pop corn (sans sucre)	Lait de riz	
80							
75	Croissant/Brioche B Pain au chocolat B	Riz au lait (sucré)	Lasagnes au blé tendre BL				
70	Biscottes B	Riz blanc standard	Nouilles au blé tendre B	Farine de maïs	Céréales sucrées B		
	Baguette, pain blanc B		Raviolis au blé tendre B	Couscous, semoule B	Céréales Special K® B		
65	Pain de seigle Pain bis (au levain) B	Vermicelle chinois (riz) Riz de Camargue		Farine de blé semi complète B Farine de châtaigne/marron		Muesli (sucré) B?	
60	Pain complet B Pain au lait BL	Riz long Riz parfumé (jasmin...)	Raviolis/Lasagnes (blé dur) B	Farine de blé complète B (blé, épeautre...)		Porridge, flocons d'avoine	
55	Pizza B			Semoule de blé dur			
50	Pain de seigle complet Wasa léger™	Riz basmati long Riz complet brun	Spaghettis blancs bien cuits B	Couscous:semoule complète B	All Bran™		Surimi
45		Riz basmati complet	Nouilles (bien cuites) B Macaronis (blé dur) B	Couscous intégral B Blé (farine intégrale) B		Muesli (sans sucre) B? Céréales complètes B?	
40	Pain noir (Allemand)		Pâtes complètes (blé entier) B Pâtes intégrales, al dente B	Farine de quinoa Sarrasin (farine ou pain)		Lait de coco Yaourt au soja aromatisé	
35		Riz sauvage	Spaghettis al dente B Vermicelle de blé dur B		Quinoa	Yaourt vache, chèvre L	
30				Farine d'orge		Lait de soja Lait de vache L	
25				Farine de soja		Fromage blanc L Yaourt au soja nature	
20							
15				Farine de lupin	Céréales germées		Cornichon Olives Champignons
10							
5							Crustacés

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