**TABLEAUX DES INDEX ET CHARGES GLYCÉMIQUES**

**Il faut adapter ces trois indices à son profil et à ses besoins et suivre les conseils d’un médecin nutritionniste connaissant bien ces notions.**

**IG = Index glycémique**

**CG = charge glycémique (pour 100 grammes d’aliment)**

**II = Index insulinique (pour 240 calories)**

**INDEX GLYCÉMIQUES FORTS**

| **INDEX GLYCÉMIQUES FORTS** | **IG** | **CG** | **II** |
| --- | --- | --- | --- |
| Bière | 110 | 6 |  |
| Glucose | 100 | 100 |  |
| Galettes de riz, riz soufflé | 95 à 80 | 65 à 80 |  |
| Dattes | 95 | 71 |  |
| Pommes de terre cuites au four | 95 | 24 | 100 à 140 |
| Pommes de terre frites, sautées | 95 | 31 | 62 à 86 |
| Farine de riz | 95 | 81 |  |
| Riz précuit | 90 | 22 |  |
| Purée de pomme de terre | 90 | 13 |  |
| Miels | 90 | 72 |  |
| Carottes cuites | 85 à 90 | 5 |  |
| Corn flakes | 85 | 72 | 67 à 82 |
| Pop corn non sucré | 85 | 54 | 45 à 53 |
| Pain blanc (farine T45) | 85 | 49 | 100 |
| Farine de blé blanche pour cuisine | 85 | 49 |  |
| Gâteau de riz | 85 | 20 |  |
| Lait de riz | 85 | 11 |  |
| Crackers | 80 à 86 |  |  |
| Tapioca cuit | 80 | 75 |  |
| Chips | 80 | 39 | 47 à 75 |
| Fèves cuites | 80 | 6 |  |
| Frites | 75 | 25 | 62 à 86 |
| Potiron (citrouille), potimaron | 75 | 5 |  |
| Pastèque | 75 | 5 |  |
| Rutabagas | 72 | 7 |  |
| Céréales, fruits, fibres | 71 |  | 61 à 71 |
| Céréales sucrées et all bran | 70 | 56 | 28 à 36 |
| Pain de campagne (farine T65), biscottes | 70 | 37 |  |
| Sucre (saccharose) | 70 |  |  |
| Baguette (farine T55) | 70 | 37 |  |
| Barre chocolatée type MARS | 70 | 42 | 107 à 137 |
| Brioche | 70 | 25 |  |
| Pomme de terre bouillie pelée | 70 | 14 |  |
| Sucre (saccharose) | 70 | 70 |  |
| Navet | 70 | 2 |  |
| Maïzena | 70 | 62 |  |
| Biscottes, biscuits | 70 | 52 à 56 |  |
| Riz précuit incollable | 70 | 17 | 67 à 80 |
| Sodas au cola, sodas | 70 | 15 |  |
| Nouilles, ravioles | 70 | 16 |  |
| Croissant | 67 | 17 | 65 à 93 |
| Pizzas diverses | 60 à 80 | 15 à 25 |  |
| Maïs, grains, épis, conserves | 50 à 70 | 5 à 15 |  |

**INDEX GLYCÉMIQUES MOYENS**

| **INDEX GLYCÉMIQUES MOYENS** | **IG** | **CG** | **II** |
| --- | --- | --- | --- |
| Limonade | 65 | 13 |  |
| Pomme de terre bouillie avec peau | 65 | 9 | 110à 132 |
| Semoule raffinée | 65 | 16 |  |
| Confiture | 65 | 46 |  |
| Melon | 65 | 4 |  |
| Banane mûre selon maturité | 60 à 65 | 10 à 15 | 76 à 86 |
| Ananas en boîte, muesli aux céréales | 65 | 11 |  |
| Jus d’orange industriel | 65 | 7 |  |
| Raisins secs | 65 | 43 | 76 à 88 |
| Betterave cuite | 65 | 5 |  |
| Riz long blanc | 60 | 14 | 67 à 91 |
| Mayonnaise industrielle sucrée | 60 | 6 |  |
| Farine complète pour cuisine | 60 | 28 |  |
| Marrons et chataîgnes | 60 | 25 |  |
| Melon | 60 | 4 |  |
| Biscuits sablés | 55 | 37 |  |
| Biscuits secs « Petits Beurres » | 55 | 41 |  |
| Pâtes blanches, cuisson normale | 55 | 13 | 35 à 45 |
| Sushis | 55 | 19 |  |
| Ketchup | 55 | 14 |  |
| Bretzels | 53 |  |  |
| Pain complet farine T150, biscuits complets | 50 | 24 | 84 à 108 |
| Farine de blé noir (sarrasin) | 50 | 33 |  |
| Jus de pomme naturel sans sucre | 50 | 9 |  |
| Crêpe au sarrasin | 50 | 13 |  |
| Patate douce | 50 | 10 |  |
| Kiwi | 55 | 7 |  |
| Mangue | 51 | 8 |  |
| Riz basmati | 50 | 12 |  |
| Riz brun complet | 50 | 12 | 50 à 73 |
| Surimi | 50 | 6 |  |
| Sorbet sans sucre | 50 | 15 |  |
| Beurre | 50 | 0 |  |

**INDEX GLYCÉMIQUES FAIBLES**

| **INDEX GLYCÉMIQUES FAIBLES** | **IG** | **CG** | **II** |
| --- | --- | --- | --- |
| KRISPROLL | 48 |  |  |
| Marmelade d’orange sans sucre | 48 | 9 |  |
| Sirop de menthe, grenadine | 46 | Faible |  |
| Pâtes à la farine complète T150 | 45 à 50 | 9 |  |
| Pain au son | 45 | 18 | 50 à 62 |
| Boulgour entier cuit | 45 | 11 |  |
| Spaghettis al dente | 45 | 11 |  |
| Banane verte | 45 | 7 |  |
| Jus de pamplemousse sans sucre | 45 | 8 |  |
| Ananas frais | 45 | 7 |  |
| Petits pois en boîte | 45 | 5 |  |
| Flan pâtissier | 44 |  | 70 à 94 |
| Barre mueslis aux fruits secs | 43 | 30 | 41 à 51 |
| Pain noir allemand (blé et seigle complets) | 40 | 18 |  |
| Jus de carotte naturel sans sucre | 40 | 8 |  |
| Lait de coco, cidre brut | 40 | 0 |  |
| Petits pois frais | 40 | 4 |  |
| Raisin | 40 | 6 |  |
| Jus d’orange pressé frais | 40 | 4 |  |
| Jus de pomme naturel | 40 | 7 |  |
| Pain de seigle complet | 40 | 20 | 56 |
| Pâtes intégrales farine T200 | 40 | 7 |  |
| Haricots rouges | 40 | 4 |  |
| Pain intégral farine T200 | 40 | 18 |  |
| Fèves crues | 40 | 13 |  |
| Pruneaux | 40 | 28 |  |
| Muesli sans gluten | 39 | 7 |  |
| Crème glacée ordinaire | 35 | 9 | 73 à 92 |
| Vermicelles chinois (haricots mungo) | 35 | 5 |  |
| Quinoa cuit | 35 | 6 |  |
| Pois secs cuits, haricots blancs frais | 35 | 6 |  |
| Coing | 35 | 3 |  |
| Céleri rave cru | 35 | 2 |  |
| Orange, fruit entier | 35 | 3 | 57 à 63 |
| Jus de tomate | 35 | 3 |  |
| Poire, figue | 35 | 4 |  |
| Yaourt au soja aromatisé | 35 | 9 |  |
| Abricots secs | 35 | 22 |  |
| Levure de bière | 35 | 11 |  |
| Grenade | 35 | 6 |  |
| Brugnon frais | 35 | 13 |  |
| Petits pois frais | 35 | 4 |  |
| Compote sans sucre | 30 | 3 |  |
| Lait demi écrémé | 30 | 2 |  |
| Lait d’avoine, lait d’amande | 30 | 2 |  |
| Lait de soja | 30 | 0 |  |
| Pêche, selon maturité | 30 à 35 | 3 |  |
| Tomates, carottes crues | 30 | 2 |  |
| Pommes et poires pas trop mûres | 30 à 35 | 4 | 55 à 63 |
| Salsifis | 35 | 4 |  |
| Haricots blancs | 30 | 5 |  |
| Haricots verts | 30 | 1 |  |
| Lentilles brunes | 30 | 5 | 44 à 68 |
| Pois chiches cuits | 30 | 7 |  |
| Mandarines | 30 | 3 |  |
| Betterave crue | 30 | 2 |  |
| Marmelade de fruits sans sucre | 30 | 11 |  |
| Lait d’amande, lait d’avoine | 30 | 2 |  |
| Fraises fraîches | 25 | 1 |  |
| Framboises fraîches | 25 | 3 |  |
| Myrtilles | 25 | 3 |  |
| Framboises | 25 | 3 |  |
| Noix de cajou | 25 | 3 |  |
| Haricots Mungo | 25 | 15 |  |
| Flageolets | 25 | 4 à 6 |  |
| Cerises | 23 | 4S |  |
| Chocolat noir à 70% cacao | 22 | 7 |  |
| Lentille vertes | 22 | 4 |  |
| Pois cassés | 22 | 5 |  |
| Cerise | 22 | 4 |  |
| Fructose | 20 | 20 |  |
| Cacao en poudre | 20 | 6 |  |
| Yaourt au soja nature | 20 | 5 |  |
| Soja cuit | 20 | 3 |  |
| Cacahuètes, cœur de palmier | 20 | 2 | 15 à 25 |
| Abricots frais | 20 | 2 |  |
| Jus de citron | 20 | 2 |  |
| Artichauts | 20 | 1 |  |
| Cassis | 15 | 2 |  |
| Noix | 15 | 1 |  |
| Choucroute cuite | 15 | 1 |  |
| Choux, choux fleur, brocoli, céleri en branche frais | 15 | 1 |  |
| Courgettes, endives, fenouil, poireaux, asperges, épinards | 15 | 1 |  |
| Radis, roquette, concombre, mâche, laitue, frisée, échalote | 15 | 1 |  |
| Oignons | 15 | 1 |  |
| Sirop d’agave | 15 | 11 |  |
| Amandes | 15 | 3 |  |
| Graines germées | 15 | 0 |  |
| Tempeh | 15 | 1 |  |
| Oignons | 10 | 1 |  |
| Ail | 10 | 3 |  |
| Légumes verts, salades, tomates, champignons | 5 à 10 | 10 |  |
| Avocat, olive | 10 | 1 |  |
| Fromage | 0 | 0 | 32 à 48 |
| Yaourt nature ordinaire | 20 à 40 | 0 à 5 | 102 à 128 |
| Poisson | 0 | 0 | 41 à 59 |
| Bœuf | 0 | 0 | 25 à 37 |
| Œufs | 0 | 0 | 25 à 37 |
| Information : ce tableau provient du site :diabètemagazine.fr |  |  |  |