**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 |  |  |  |