

Table des index glycémiques

Les tableaux ci-dessous reprennent des aliments courants classés selon leurs index glycémiques.

Vous trouverez également la teneur en glucides pour 100 grammes de ces aliments.

Ces éléments combinés vous permettront de mieux gérer la phase de stabilisation et de « démystifier » certaines allégations :

Un simple exemple : que penser d'un produit qui se présente officiellement comme un produit « minceur » lorsque son index glycémique est de **84** et sa teneur en glucides pour 100 g de **80** ?Cherchez l'erreur.... et rester très vigilant sur le seul argument "calorie"

Index élevé

Aliment	Index glycémique	Teneur en glucides pour 100g
Glucose	100	99
Pain blanc	95	60
Pain farine complète	70	43
Cornflakes, special K (France)	84	80
Crispix céréales	87	83
Crisproll	71	64
Sucre blanc	68	99
Pommes de terre cuites à l'eau	72	12
Pommes de terre cuites au four	85	20
Biscuits (ex : barquette Lu abricot)	71	80
Choco Pops céréales	77	86
Spécial K (France)	84	80
Crêpe sarrasin	102	30
Pizza complète italienne	80	27
Purée de pommes de terre flocons	85	13,5
Biscuits salés (moyenne)	63	72

Index moyen

Aliment	Index glycémique	Teneur en glucides pour
---------	------------------	-------------------------

		100g
Pâtes alimentaires cuisson 11 minutes	59	26
Pâtes alimentaires cuisson 16 minutes	65	26
Riz blanc cuit à l'eau	58	25
Riz brun cuit vapeur	50	22
Pain pour hamburger	61	50
Betterave rouge	64	8,75
Abricot	57	7,5
Ananas frais	66	8,3
Banane	52	20
Kiwi	53	10
Mangue	51	12,5
Jus de pamplemousse sans sucre ajouté	48	8
Barre muesli avec fruits secs	61	70
Muesli	66	80
Coca cola	53	10,4
Frites allumettes surgelées cuites au micro-ondes	75	19
Gâteaux (moyenne)	59	45
Grany en-cas abricot	55	53
Mars barre chocolatée	65	66
Miel (moyenne)	55	72
Soupe de petits pois	66	16,4

Index bas

Aliment	Index glycémique	Teneur en glucides po 100g
Lait de vache écrémé	32	5,2
Lait de soja	44	6,8
Yaourt	36	4,5
All-Bran céréales	39	57
Chocolat au lait	41	62
Haricots blancs (moyenne)	38	20
Lentilles (moyenne)	29	12
Pois chiches cuits à l'eau	31	20
Maïs doux en boîte	46	18.6
Pain de seigle noir	41	40
Spaghetti farine complète	42	23
Orange	42	9
Pamplemousse	25	9
Pêche	42	9
Poire	38	9
Raisin	53	15
Pomme (golden)	38	12,5
Prune	39	10
Fraise	40	2,5

Cerise	22	10
Pruneaux	29	55
Carotte crue	16	10
