

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 45 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	Bière (110 !)	sucres rapides	
	95					Pommes de terre au four				
	90					Pommes de terre frites				
	85					Flocons pour purée				
	80			Navet cuit			Pommes de terre en purée	Gaufre au sucre B		
	75	Potiron Pastèque		Courges				Sucre blanc, roux Gelée de coing (sucrée)		
	70		Dattes				Chips Gnocchi	Confiture standard (sucrée) Barres chocolatées B		Sodas
	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						Miel Nutella®		
	55	Pêches (boîte, au sirop) Kiwi					Patates douces	Biscuits sablés B		Jus de raisin
50	Mangue (fruit frais) Ananas						Confiture sans sucre ajouté	Jus de pomme Jus d'ananas		
45	Banane verte Raisin	Noix de coco			Petits pois (boîte) Haricots rouges (boîte)			Jus de pamplemousse ** Jus d'orange		
40		Figues sèches Pruneaux	Carottes cuites	Haricots blancs, rouges			Pomme (compote)	Cidre brut		
35	Pêches, brugnons Oranges (fruit frais) Pomme (fruit frais)	Abricots sec	Céleri rave (cru)	Pois chiches (boîte)			Marmelade (sans sucre)	Jus de tomate		
30	Pamplemousse** Poires, abricots		Carottes, betterave (cruées)	Lentilles brunes, jaunes			Chocolat noir (>70%) Sucre de coco			
25	Cerises/Fraises Groseille, mûres		Haricots verts	Pois chiches, humus			Chocolat noir (>85%)			
20			Tomates	Flageolets						
15		Amandes, cacahuètes Noix, noisettes	Aubergine, ratatouille	Lentilles vertes						
10		Pistache, pignons de pin	Cœur de palmier/Artichaut	Pois cassés						
5			Choux (tous), choucroute				Sirop d'agave			
			Courgettes/Oignons							
			Haricots, pois							
			Asperge/Poireaux/Poivrons							
			Salades/Radis							
			Avocat							

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

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