

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

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