

IG = Index glycémique

CG = charge glycémique (pour 100 grammes d'aliment)

II = Index insulinique (pour 240 calories)

INDEX GLYCEMIQUES FORTS	IG	CG	II
Glucose	100	100	
Bière	110	6	
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	
Galettes de riz, riz soufflé	95/80	65 à 85	
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	
Carottes cuites	85 à 90	5	
Lait de riz	85	11	
Tapioca cuit	80	75	
Crackers	80 68		
Chips	80	39	47 à 75
Fèves cuites	80	6	
Frites	75	25	62 à 86
Potiron (citrouille), potimaron	75	5	
Pastèque	75	5	
Céréales fruits fibre	71		61 à 71
Rutabagas	72	7	
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	
Maïs, grains, épis, conserves	50 à 70	5 à 15	
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	
INDEX GLYCEMIQUES MOYENS			
Limonade	65	13	
Pomme de terre bouillie avec peau	65	9	110 à 132
Semoule raffinée	65	16	
Confiture	65	46	
Melon	65	4	
Banane mure 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	
Ketch up	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 GLYCEMIQUES FAIBLES			
KRISPROL	48		
Marmelade d'orange sans sucre	48	9	
Sirop 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 mures	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'amende, 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	
Prune, pamplemousse, fruits entiers	22	E	
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, chou 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, choux, tomates, champignons	5 à 10	10	
Avocat, olive	10	1	
Fromage	0	0	32 à 48
Yaourt nature ordinaire	20/40	0 à 5	102 à 128

Poisson	0	0	41 à 59
Bœuf	0	0	25 à 37
Œufs	0	0	25 à 37
Mayonnaise naturelle	0	0	