



## Les index glycémiques des aliments

Aliment	Précisions	I.G.	Aliment	Précisions	I.G.
Abricot	sec	30	Barre chocolatée		68
Abricot	frais	57	Barre énergétique		43
Abricot	au sirop	64	Barre muesli aux fruits secs		61
Agneau	épaule	0	Betterave	crue	30
<a href="#">Ail</a>		30	Betterave	cuite	64
Airelle rouge		45	Beurre de cacahuète	sans sucre ajouté	40
Amande		15	Bière		88
Amarante		35	Biscotte	blanche	68
Amarante soufflée		70	Biscuit		70
Amidons modifiés		100	Biscuit complet	sans sucre	50
Ananas	frais	59	Biscuit sablé		55
Ananas	boite de conserve	65	Biscuit salé	crackers	70
Arachide	cacahuète	15	Biscuit type petit beurre		50
Arrow-root		85	Blé	grains complets, cuits <a href="#">vapeur</a>	41
Artichaut		20	Blé type Ebly		50
Asperge		15	Blette		15
Aubergine		20	Blini		69
Avocat		10	Boeuf	bifteck	0
Avoine		40	Boulgour	cuit	55
Bagel		70	Boulgour complet	cuit	45
Baie de Goji		25	Brioche		70
<a href="#">Banane</a>	pas trop mûre	53	Brocoli	cuit	15
<a href="#">Banane</a>	bien mûre	65	Brugnon	frais	35
<a href="#">Banane plantain</a>	crue	45	Cacahuète	grillée salée	14
<a href="#">Banane plantain</a>	cuite	70	<a href="#">Cacao</a> en poudre	sans sucre	20



Aliment	Précisions	I.G.
Canneberge		45
Capellini		45
Carotte	crue	16
Carotte	<a href="#">cuite à l'eau</a>	48
Cassis		15
Cassoulet		35
Céleri branche	cuit	15
Céleri rave	cru, rémoulade	35
Céleri rave <sup>(1)</sup>	cuit	85
Céréales	sucrées	70
Céréales complètes	sans sucre	45
Cerise		25
Champignon		15
Châtaigne		60
Chérimoya	anone	35
Chicorée		40
Chips au maïs		42
Chips de pomme de terre		70
<a href="#">Chocolat</a> au lait		64
<a href="#">Chocolat</a> noir	70%	44
Chou blanc		15
Chou-fleur		15
Choucroute		15
Choux		15
Choux de Bruxelles		15
Cidre	brut	40
Citron		20

Aliment	Précisions	I.G.
Citrouille <sup>(1)</sup>		75
Clémentine		30
Cœur de palmier		20
Coing	frais	35
Concombre		15
Confiserie	bonbon	78
Confiture		66
Confiture	abricot, teneur réduite en sucre	55
Confiture	fraise	51
Corn Flakes		81
Cornichon		15
Coulis de <a href="#">tomate</a>		40
Courge <sup>(1)</sup>	cuite	75
Courgette		15
Couscous		65
Couscous complet		50
Couscous intégral		45
Crabe		5
Crème anglaise		43
Crème glacée		60
Crêpe	nature	69
Crêpe au sarrasin		50
Crevette	cuite	5
Croissant		67
Datte	fraiche	103
Doughnut	"donut"	75
Echalote		15



Aliment	Précisions	I.G.
Endive		15
Epices		5
Épinard	cuit	15
Falafel aux fèves		40
Falafel aux pois chiches		35
Farine d'amande		20
Farine d'amarante		40
Farine d'épeautre		65
Farine d'épeautre intégrale		45
Farine d'orge mondé		30
Farine de blé		85
Farine de blé complète		60
Farine de blé intégrale		45
Farine de blé semi-complète		65
Farine de châtaigne		65
Farine de coco		35
Farine de farro intégrale		45
Farine de fonio		55
Farine de kamut intégrale		45
Farine de <a href="#">lentille</a>		35
Farine de lupin		15
Farine de maïs		70
Farine de millet		70
Farine de <a href="#">noisette</a>		20
Farine de pois chiche		35
Farine de quinoa		40
Farine de riz		95

Aliment	Précisions	I.G.
Farine de riz complète		75
Farine de sarrasin		40
Farine de seigle complète		45
Farine de seigle intégrale		40
Farine de soja		25
Farine de souchet		35
Farro		40
Fécule de maïs		85
Fécule de pomme de terre		95
Fenouil		15
Fève	cuite	48
Figue	séchée	61
Figue		35
Flageolet	cuit	31
Flan	industriel	65
Flocon d'avoine	type traditionnels	59
Flocon d'avoine	instantané	82
Fraise		25
Framboise		25
Frites	surgelées, cuites au <a href="#">micro-onde</a>	75
Frites		82
Fromage blanc <sup>(2)</sup>	non égoutté	30
Fromage de chèvre <sup>(2)</sup>		0
Fruit de la passion		30
Galette de riz	soufflé	85
Gâteau de Savoie	industriel	46
Gaufre		76



Aliment	Précisions	I.G.
Gaufrette fourrée aux fruits		77
Gingembre		15
Glace		61
Gnocchi		68
Graine de courge		25
Graine de lin		35
<a href="#">Graine germée</a>		15
<a href="#">Graine germée</a> de céréale		15
Grains de blé soufflés		74
Grenade		35
Groseille		25
Haricot beurre		31
Haricot blanc	cuit	35
Haricot mange-tout		15
Haricot mungo	soja	25
Haricot rouge		28
Haricot rouge	boite de conserve	40
Haricot vert	cuit	30
Haricots noirs		35
Homard		5
Houmous		6
Igname		37
Jus d'ananas		46
Jus d'orange		52
Jus d'orange	industriel	65
Jus de canne à sucre		65

Aliment	Précisions	I.G.
Jus de canneberge		58
Jus de carotte		43
Jus de citron	sans sucre	20
Jus de mangue	sans sucre	55
Jus de pomme	sans sucres ajoutés	44
Jus de raisin	sans sucre	55
Jus de <a href="#">tomate</a>	sans sucres ajoutés	38
Jus pamplemousse	sans sucres ajoutés	48
Kaki		50
Kamut intégral		40
Ketchup		55
Kiwi <sup>(1)</sup>		53
Lactose		46
Lait concentré sucré		61
Lait d'avoine	crue	30
Lait d'amande		30
Lait de coco		40
Lait de riz		85
Lait de soja		36
Lait demi-écrémé <sup>(2)</sup>		30
Lait écrémé <sup>(2)</sup>		32
Lait en poudre <sup>(2)</sup>		30
Lait entier <sup>(2)</sup>		27
Langouste		5
Lasagne		72
<a href="#">Lentille</a>	boite de conserve	48



Aliment	Précisions	I.G.
<a href="#">Lentille corail</a>		26
<a href="#">Lentille verte</a>	séchée, <a href="#">cuite à l'eau</a>	48
Levure de bière		35
Litchi	dénoyauté, appertisé	79
Litchi	frais	50
Lupin		15
Macaroni	cuit	47
Maïs doux	cuit	54
Maizena	amidon de maïs	85
Maltodextrine		95
Mandarine		30
Mangue		51
Manioc		55
Marron		60
Mayonnaise	industrielle	60
Mélasses		70
Melon <sup>(1)</sup>		67
Miel	mélange typique	62
Mil		70
Milk shake framboise		32
Millet		71
Moutarde		35
Moutarde avec sucre ajouté		55
Muesli	naturel	49
Muesli sucré		65
Muffin aux pommes	fait maison	46

Aliment	Précisions	I.G.
Mûre		25
Myrtille		25
Navet	cru	30
Navet <sup>(1)</sup>	cuit	85
Nectarine	fraiche	35
<a href="#">Noisette</a>		15
Noix		15
Noix de cajou	salée	22
Noix de coco	fraiche	35
Noix de macadamia		0
Noix de pecan		10
Nougat		40
Nouille	blé tendre	70
Nouille chinoise	cuites à l'eau	65
Nugget de poulet	surgelé et réchauffé	46
Oignon		15
Olive		15
Orange		42
Orge mondé		25
Orge perlé	cuit à l'eau	60
Oseille		15
Pain au chocolat		65
Pain au lait		60
Pain au seigle noir		41
Pain aux céréales		43
Pain azyne		70



Aliment	Précisions	I.G.
Pain azyme intégral		40
Pain blanc	baguette	95
Pain blanc sans <a href="#">gluten</a>		90
Pain complet		65
Pain d'épeautre intégral		45
Pain de kamut		45
Pain de mie	blanc	70
Pain de mie	complet	71
Pain de riz		70
Pain de seigle		65
Pain essène	céréales germées	35
Pain hamburger		85
Pain intégral		49
Pain noir	Pumpernickel (pain noir allemand)	50
Pain pita		57
Pamplemousse		25
Panais <sup>(1)</sup>		85
Papaye		56
Pastèque <sup>(1)</sup>		72
Patate douce	<a href="#">cuite à l'eau</a>	46
Patate douce	cuite au four	61
Pâte à tartiner	aux <a href="#">noisettes</a>	33

Aliment	Précisions	I.G.
Pâtes	cuites en 20 minutes	61
Pâtes aux oeufs		40
Pâtes complètes		45
Pâtes de riz intégral		65
Pâtes fraîches		75
Pâtisson		0
Pêche	au sirop	58
Pêche	fraiche	42
Petit pois	boite de conserve	41
Petit pois	surgelé, cuit à l'eau	48
Petits pois	frais	35
Pistache		15
Pizza		60
Poire		38
Poire au sirop		44
Poireau		15
Pois cassés		25
Pois chiche	sec, <a href="#">cuit à l'eau</a>	28
Pois chiches	boite de conserve	35
Pois mange tout		15
Poisson gras	type saumon à la <a href="#">vapeur</a>	0
Poisson maigre	type cabillaud à la <a href="#">vapeur</a>	0



Aliment	Précisions	I.G.
Poisson pané	surgelé	38
Poivron		15
Polenta		68
Pomme	fraiche	38
Pomme de terre	cuite au four	95
Pomme de terre	pelée bouillie	78
Pomme de terre à la <a href="#">vapeur</a>	avec peau	65
Pomme de terre nouvelle	bouillie, avec peau	78
Pop-corn	cuit au <a href="#">micro-onde</a>	85
Porc	côte grillée	0
Porridge	bouillie de flocons d'avoine	60
Potiron <sup>(1)</sup>		75
Poudre de caroube		15
Pousse de bambou		20
Prune		39
Pruneau d' Agen	en sachet, sans noyau	52
Purée d'amandes	sans sucre	35
Purée d'amandes complètes	sans sucre	25
Purée de <a href="#">noisettes</a> entières	sans sucre	25
Purée de pomme de terre	instantanée	83
Purée de pomme de terre	maison	80
Quatre-quart	industriel	54
Quinoa	cuit	35
Radis		15

Aliment	Précisions	I.G.
Raisin		53
Raisin blanc		45
Raisin sec		64
Ratatouille		20
Ravioli		65
Ravioli à la viande	sans sauce	39
Rhubarbe		15
Risotto		70
Riz à cuisson rapide	précuit	87
Riz au lait	sucré	75
Riz Basmati	<a href="#">cuit à l'eau</a>	58
Riz blanc	<a href="#">cuit à l'eau</a>	64
Riz brun		50
Riz collant	glutineux	90
Riz complet		50
Riz de Camargue		60
Riz sauvage		35
Riz soufflé		95
Roquette		15
Rutabaga		72
Salade verte		15
Salami		0
Salsifi		30
Sauce <a href="#">tomate</a>		40



Aliment	Précisions	I.G.
Saucisse type Francfort	cuite à la <a href="#">poêle</a>	0
Semoule	cuite à l'eau 5 minutes	55
Semoule complète		50
Semoule intégrale		45
Sésame	graines	35
Sirop d'agave		15
Sirop d'érable		54
Sirop de blé		100
Sirop de glucose		100
Sirop de maïs		115
Sirop de riz		100
Soda orange		68
Soda type cola		63
Soja		15
Son	blé ou avoine	15
Sorbet		53
Soupe à la <a href="#">tomate</a>	industriel	38
Soupe de <a href="#">lentille</a>	industriel	44
Soupe de pois cassés	industriel	60
Spaghettis	cuits	57
Sucre	glucose	100
Sucre	saccharose	68
Sucre	fructose	19
Sucre roux		70

Aliment	Précisions	I.G.
Surimi		50
Sushi		55
Taboulé		45
Tacos		70
Tagliatelle	bien cuites	55
Tahin	purée de sésame	40
Tamari	sauce soja sans sucre	20
Tamarin		65
Tapioca		85
Tarte à la fraise		42
Tempeh		15
Thon		0
Tofu	soja	15
<a href="#">Tomate</a>		30
<a href="#">Tomate</a> séchée		35
Topinambour		50
Tortellini	cuit, nature	50
Tournesol	graines	35
Veau	escalope	0
Vermicelle	cuit	35
Vermicelle de soja		30
Vinaigre		5
Yaourt au lait de soja et aux fruits		50
Yaourt aux fruits <sup>(2)</sup>	pauvre en matières grasses	26





Aliment	Précisions	I.G.
Yaourt à boire aux fruits <sup>(2)</sup>		38
Yaourt aromatisé sucré <sup>(2)</sup>		33
Yaourt au soja	aromatisé	35
Yaourt au soja	nature	20

Aliment	Précisions	I.G.
Yaourt maigre aromatisé <sup>(2)</sup>		31
Yaourt maigre aux fruits <sup>(2)</sup>	avec edulcorant	14
Yaourt nature <sup>(2)</sup>		36

1 : Ces aliments possèdent un index glycémique élevé, mais leur teneur en glucides est très basse. De ce fait, l'élévation de la glycémie reste faible. Ces aliments ne posent donc pas de problème.

2 : Les produits laitiers possèdent un index glycémique faible, mais un index insulinique élevé. Les mécanismes de stockage de l'organisme se comportent donc de la même manière qu'avec des aliments à IG élevé.

L'[index glycémique](#) est un outil précieux, notamment dans les cas de [diabète](#) ou dans le cadre d'une [démarche de perte de poids](#). Il permet de moduler la sécrétion d'[insuline](#) au travers de l'alimentation, via le contrôle de l'élévation de la glycémie.

Cependant, un index glycémique bas ne permet pas forcément de conclure qu'un aliment est bon pour la santé, ni qu'il pourrait être consommé dans des quantités excessives.