

## Tableau des indices glycémiques

Famille des aliments	Indice glycémique bas (0 - 39)		Indice glycémique moyen (40 - 59)		Indice glycémique haut (60 - 100)		
<b>Fruits</b>	Abricot	30	Ananas	45	Banane ( <i>mûre</i> )	60	
	Agrume	33	Banane	50	Compote ( <i>sucres ajoutés</i> )	60	
	Cerise	25	Compote ( <i>sans sucres ajoutés</i> )	50	Melon	60	
	Cerise des Antilles ( <i>Acérola</i> )	20	Kaki	50	Pastèque	75	
	Figue	35	Kiwi	50			
	Fraise	25	Litchi	50			
	Myrtille	25	Noix de coco	45			
	Nectarine	35	Orange pressée	40			
	Physalis	15	Pêche	42			
	Poire	35	Raisin	45			
	Pomme	35					
	Rhubarbe	15					
	Fruit rouge ( <i>groseille, cassis, mûre, etc.</i> )	15					
	Prune	35					
	<b>Légumes</b>	Ail	30	Petit-pois	45	Betterave ( <i>cuite</i> )	65
		Algue séchée	1	Sauce tomate préparée	45	Carotte ( <i>cuite</i> )	85
		Asperge	15			Navet ( <i>cuit</i> )	85
Avocat		10			Céleri rave ( <i>cuit</i> )	85	
Aubergine		20			Panais ( <i>cuit</i> )	85	
Betterave ( <i>crue</i> )		30			Courge	75	
Brocoli		15					
Carotte ( <i>crue</i> )		15					
Champignon		15					
Chou vert		15					
Chou-fleur		15					
Concombre		15					
Cornichon		15					
Courgette		15					
Haricot-vert		30					
Oignon		15					
Olive		15					
Poireau		15					
Poivron		15					
Radis		15					
Salade	15						
Sauce tomate ( <i>sans sucre</i> )	35						
Tomate	30						
<b>Fruits secs</b>	Abricot sec	35	Datte	55	Datte ( <i>trempée dans du sirop de glucose</i> )	70	
	Baie de Goji	25	Figue séchée	40	Raisin sec	65	
	Pruneau	39					
<b>Laitages</b>	Lait de vache ( <i>écrémé ou non</i> )	30	Yaourt sucré	40			
	Lait de brebis	30					
	Lait de chèvre	30					
	Yaourt ( <i>sans sucre</i> )	35					
	Fromage blanc ( <i>sans sucre</i> )	30					
<b>Produits céréaliers</b>	Quinoa	35	Blé pré-cuit ( <i>type Ebly</i> )	45	Amidon de maïs	70	
	Farine de coco	35	Boulgour	55	Biscotte	75	
	Farine de pois chiches	35	Châtaigne	54	Biscuit	70	
	Son ( <i>de blé ou d'avoine</i> )	15	Crêpe au sarrasin / Galette	50	Céréale pour petit-déjeuner	70	
			Épeautre	45	Chips	70	
			Flocons d'avoine	40	Corn flakes	85	
			Muesli ( <i>sans sucre</i> )	50	Croissant	70	
			Orge perlé	59	Farine blanche	85	
			Pain aux graines	45	Farine complète	60	
			Pain complet	45	Flocons d'avoine instantanés	82	
			Patate douce	46	Frites	95	
			Pâte blanche cuisson al dente	45	Galette de riz soufflée	85	
			Pâte complète	50	Nouille de riz	70	
			Pâte intégrale cuisson al dente	40	Pain au chocolat	65	

<b>Produits céréaliers</b>			Pâte semi-complète	55	Pain au lait	60
			Pumpernickel ( <i>pain noir</i> )	40	Pain blanc	90
			Riz complet	50	Pain de mie blanc	83
			Riz rouge	55	Pain de mie complet	85
			Riz semi-complet	55	Pâte blanche bien cuite	65
			Sarrasin	40	Pâtes fraîches	75
			Semoule complète	50	Pomme de terre cuite	85
					Pomme de terre cuite dans sa peau ( <i>en robe de champ</i> )	65
					Pop corn ( <i>sans sucre</i> )	85
					Purée de pommes de terre	90
					Riz gluant	98
					Riz long blanc	70
					Semoule blanche	60
				Tapioca cuit	85	
<b>Légumineuses</b>	Flageolet	15			Fève	60
	Haricot sec ( <i>rouge, blanc, etc.</i> )	30				
	Lentille ( <i>verte, corail, etc.</i> )	20				
	Pois cassé	25				
	Pois chiche	15				
	Soja	15				
<b>Fruits à coques et graines</b>	Amande	15	Purée de sésame ( <i>tahin</i> )	40		
	Cacahuète	15				
	Cerneau de noix	15				
	Graine de chia	15				
	Graine de courge	25				
	Graine de lin	15				
	Graine germée	15				
	Houmous	25				
	Noisette	15				
	Noix de cajou	15				
	Noix de macadamia	15				
	Noix de pécan	15				
	Noix du Brésil	15				
	Purée de noisettes entières	25				
	Purée d'amandes complètes	25				
	Purée de cacahuètes	25				
Pignon de pin	15					
Pistache	15					
<b>Boissons</b>	Lait végétal ( <i>sans sucre ajouté</i> )	30	Cidre brut	40	Bière	110
			Jus de fruits	44	Nectar de fruits	60
			Lait de coco	40	Sirop à diluer	100
					Lait de riz	85
				Soda	65	
<b>Produits sucrés</b>	Cacao en poudre ( <i>sans sucre ajouté</i> )	20	Cacao en poudre ( <i>sucres ajoutés</i> )	58	Caramel	60
	Chocolat noir ( <i>sup. 70 % cacao</i> )	25	Fruits au sirop	55	Chocolat au lait	60
	Chocolat noir ( <i>sup. 80 % cacao</i> )	20	Pâte à tartiner	55	Confiture	65
	Sirop d'agave	15	Sucre de coco	54	Crème glacée	60
					Miel	90
					Sirop d'érable	65
					Sorbet	65
					Sucre blanc	70
				Sucre muscovado	70	
				Barre chocolatée	70	
				Sucre roux	70	
<b>Autres</b>	Épice	5	Ketchup	55	Confiserie	80
	Fructose	20	Lactose	40	Lait concentré sucré	61
	Crustacé	5	Sauce industrielle	50	Sirop de glucose	100
	Moutarde ( <i>sans sucre ajouté</i> )	35	Surimi	50	Mélasse	70
	Sirop de yacon	1	Sushi	55		
	Stévia	0	Falafel	40		
	Tofu et les dérivés du soja	15				
	Vinaigre	5				
	Yaourt à base de soja	30				
	Tempeh	15				
	Poudre de caroube	15				
	Crème de soja	15				
	Levure	35				

Les fromages, les viandes, les produits de la mer, les oeufs et les huiles végétales sont exempts de ce tableau.  
Ces aliments ne possèdent pas d'indice glycémique, car ils sont dépourvus de glucides.