

Le guide des index et charges glycémiques



Faîtes les bons choix !



Qu'est-ce que l'index glycémique (IG) ?

L'Index Glycémique (IG) classe les aliments selon la rapidité avec laquelle ils élèvent la glycémie après ingestion. Plus l'IG est élevé, plus le taux de sucre dans le sang grimpe vite.

La Charge Glycémique (CG), prend en compte à la fois l'IG et la quantité de glucides consommée dans une portion normale.

Ainsi, un aliment peut avoir un IG élevé mais une CG modérée s'il contient peu de glucides.

Au quotidien, c'est la CG qui reflète le mieux l'impact réel d'un aliment sur la glycémie.

Les bénéfices d'une alimentation à IG et CG bas



Meilleure gestion de l'énergie

Tout au long de la journée, sans pics ni coups de fatigue.



Moins de fringales et d'envies de grignoter



Prévention de la résistance à l'insuline

Consommer des aliments à IG élevé fatigue le pancréas, favorise une résistance à l'insuline qui entraîne la prise de poids.



Réduction du risque de diabète de type 2 et de pathologies cardiovasculaires



Favorise un meilleur équilibre hormonal

Notamment chez les femmes

Aliments à IG bas (≤ 55)

Aliment	IG	CG
Amande	15	1.9
Artichaut	20	1.2
Asperge	15	0.6
Avocat	10	0.9
Avoine (flocons)	40	8
Boulgour	55	42
Brocoli	15	0.5
Carotte crue	30	3
Céleri	15	0.3
Cerise	25	3
Chocolat noir (>70% cacao)	25	1.4
Chou-fleur	15	0.8
Concombre	15	0.4
Courgette	15	0.4
Épinard	15	0.5
Fève	40	6
Fraise	25	1.9

Aliments à IG bas (≤ 55)

Aliment	IG	CG
Fructose	20	0
Haricot blanc cuit	40	12
Haricot rouge cuit	33	8
Haricot vert	30	3.6
Kiwi	50	7.5
Lait (écrémé ou non)	30	1.5
Lentille cuite	30	11
Litchi	50	7.6
Mangue	50	7.5
Miel	50	10
Moutarde (sans sucre)	35	0.7
Noix	15	0.7
Orange	35	4
Pamplemousse	25	2.5
Pâtes complètes cuites	50	20
Pêche	35	4
Poire	30	4.5

Aliments à IG bas (≤ 55)

Aliment	IG	CG
Pois chiche cuit	33	10
Pois cassé cuit	25	7
Pomme	36	5
Prune	35	4
Quinoa cuit	35	13
Riz basmati complet	45	30
Riz sauvage	35	23
Sarrasin	40	24
Soja (graines)	15	1.5
Tomate	30	1.5
Yaourt nature	35	3
Yaourt au soja	35	1.8
Pain de seigle	50	10
Abricot frais	34	3.8
Abricot sec	35	21
Figue fraîche	25	3

Aliments à IG moyen (56–69)

Aliment	IG	CG
Ananas frais	59	7.8
Banane mûre	60	11
Betterave cuite	65	9.8
Couscous complet	65	42
Crêpe nature	65	20
Figue fraîche	61	8
Flocons d'avoine (cuits)	60	20
Gnocchi	68	25
Miel	61	10
Pain complet	65	15
Pain au lait	60	14
Pâtes blanches cuites	65	24
Pomme de terre vapeur	65	18
Pop-corn nature	65	8
Purée de pomme de terre	65	22
Riz basmati blanc	60	23
Riz complet	68	30

Aliments à IG moyen (56–69)

Aliment	IG	CG
Riz thaï	68	30
Semoule complète	65	42
Tapioca cuit	65	20
Vermicelles de blé dur	65	25
Abricot au sirop	60	15
Barre énergétique sans sucre	60	20
Biscottes	65	20
Brioche	69	25
Céréales complètes	58	25
Châtaigne	60	20
Chips nature	69	35
Confiture classique	65	25
Couscous semoule	65	42
Dattes fraîches	62	18
Galette de sarrasin	60	18
Pain pita	66	25
Pain de mie complet	65	20

Aliments à IG moyen (56–69)

Aliment	IG	CG
Pommes séchées	65	30
Raisin frais	59	10
Riz brun	66	32
Semoule de maïs	65	40
Sorbet	65	30
Yaourt aux fruits	65	20
Blé entier	55	20
Muesli sans sucre	58	23
Nectarine	58	9
Pois cassé cuit	60	15
Barre céréales	62	20
Fruits secs variés	65	30
Poire en compote	58	12
Polenta maison	65	25
Riz complet cuit	68	30
Ketchup	55	10
Jus de pomme sans sucre	50	12

Aliments à IG élevé (≥ 70)

Aliment	IG	CG
Bagel	72	25
Baguette	70	21
Biscuit salé	74	37
Carotte cuite	85	6
Cornflakes	81	21
Datte	70	18
Gaufre	76	22
Pain blanc	75	25
Pomme de terre au four	85	26
Pomme de terre en purée	85	22
Popcorn sucré	72	15
Riz blanc	70	42
Riz soufflé	85	65
Soda sucré	70	23
Chips	75	35
Miel industriel	80	30
Galette de riz soufflée	85	35

Aliments à IG élevé (≥ 70)

Aliment	IG	CG
Pâtes très cuites	75	28
Pizza industrielle	85	40
Pomme de terre frite	95	36
Biscuit sucré	75	35
Gâteau industriel	82	40
Farine blanche	85	60
Céréales sucrées soufflées	80	33
Viennoiseries	75	33
Confiture sucrée	85	30
Couscous blanc	75	40
Riz gluant	87	60
Pain de mie blanc	85	38
Barres chocolatées	90	50
Bonbons	95	50
Frites	95	50
Sucre blanc	100	100
Gaufrettes	85	40

Aliments à IG élevé (≥ 70)

Aliment	IG	CG
Tapioca	85	50
Polenta instantanée	85	40
Pain hamburger	85	40
Gnocchis industriels	85	38
Sirop de glucose	100	90
Boissons énergétiques sucrées	95	55
Porridge instantané	90	45
Pain naan	85	40
Farine de maïs	90	45
Purée en flocons	90	40
Fruits au sirop	90	35
Sorbet sucré	80	30
Maïs soufflé sucré	85	33
Riz à cuisson rapide	90	42
Pain brioché	85	38
Sucreries diverses	100	90
Sirop d'érable	75	30