

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
Ail		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 vapeur	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
Banane	pas trop mûre	53	Brocoli	cuit	15
Banane	bien mûre	65	Brugnon	frais	35
Banane plantain	crue	45	Cacahuète	grillée salée	14
Banane plantain	cuite	70	Cacao en poudre	sans sucre	20

Aliment	Précisions	I.G.
Canneberge		45
Capellini		45
Carotte	crue	16
Carotte	cuite à l'eau	48
Cassis		15
Cassoulet		35
Céleri branche	cuit	15
Céleri rave	cru, rémoulade	35
Céleri rave ⁽¹⁾	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
Chocolat au lait		64
Chocolat 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 ⁽¹⁾		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 tomate		40
Courge ⁽¹⁾	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 lentille		35
Farine de lupin		15
Farine de maïs		70
Farine de millet		70
Farine de noisette		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 micro-onde	75
Frites		82
Fromage blanc ⁽²⁾	non égoutté	30
Fromage de chèvre ⁽²⁾		0
Fruit de la passion		30
Galette de riz	soufflé	85
Gâteau de Savoie	industriel	46
Gaufre		76

Aliment	Précisions	I.G.	Aliment	Précisions	I.G.
Gaufrette fourrée aux fruits		77	Jus de canneberge		58
Gingembre		15	Jus de carotte		43
Glace		61	Jus de citron	sans sucre	20
Gnocchi		68	Jus de mangue	sans sucre	55
Graine de courge		25	Jus de pomme	sans sucres ajoutés	44
Graine de lin		35	Jus de raisin	sans sucre	55
Graine germée		15	Jus de tomate	sans sucres ajoutés	38
Graine germée de céréale		15	Jus pamplemousse	sans sucres ajoutés	48
Grains de blé soufflés		74	Kaki		50
Grenade		35	Kamut intégral		40
Groseille		25	Ketchup		55
Haricot beurre		31	Kiwi ⁽¹⁾		53
Haricot blanc	cuit	35	Lactose		46
Haricot mange-tout		15	Lait concentré sucré		61
Haricot mungo	soja	25	Lait d'avoine	crue	30
Haricot rouge		28	Lait d'amande		30
Haricot rouge	boite de conserve	40	Lait de coco		40
Haricot vert	cuit	30	Lait de riz		85
Haricots noirs		35	Lait de soja		36
Homard		5	Lait demi-écrémé ⁽²⁾		30
Houmous		6	Lait écrémé ⁽²⁾		32
Igname		37	Lait en poudre ⁽²⁾		30
Jus d'ananas		46	Lait entier ⁽²⁾		27
Jus d'orange		52	Langouste		5
Jus d'orange	industriel	65	Lasagne		72
Jus de canne à sucre		65	Lentille	boite de conserve	48

Aliment	Précisions	I.G.	Aliment	Précisions	I.G.
Lentille corail		26	Mûre		25
Lentille verte	séchée, cuite à l'eau	48	Myrtille		25
Levure de bière		35	Navet	cru	30
Litchi	dénoyauté, appertisé	79	Navet ⁽¹⁾	cuit	85
Litchi	frais	50	Nectarine	fraiche	35
Lupin		15	Noisette		15
Macaroni	cuit	47	Noix		15
Maïs doux	cuit	54	Noix de cajou	salée	22
Maizena	amidon de maïs	85	Noix de coco	fraiche	35
Maltodextrine		95	Noix de macadamia		0
Mandarine		30	Noix de pecan		10
Mangue		51	Nougat		40
Manioc		55	Nouille	blé tendre	70
Marron		60	Nouille chinoise	cuites à l'eau	65
Mayonnaise	industrielle	60	Nugget de poulet	surgelé et réchauffé	46
Mélasses		70	Oignon		15
Melon ⁽¹⁾		67	Olive		15
Miel	mélange typique	62	Orange		42
Mil		70	Orge mondé		25
Milk shake framboise		32	Orge perlé	cuit à l'eau	60
Millet		71	Oseille		15
Moutarde		35	Pain au chocolat		65
Moutarde avec sucre ajouté		55	Pain au lait		60
Muesli	naturel	49	Pain au seigle noir		41
Muesli sucré		65	Pain aux céréales		43
Muffin aux pommes	fait maison	46	Pain azyne		70

Aliment	Précisions	I.G.
Pain azyme intégral		40
Pain blanc	baguette	95
Pain blanc sans gluten		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 ⁽¹⁾		85
Papaye		56
Pastèque ⁽¹⁾		72
Patate douce	cuite à l'eau	46
Patate douce	cuite au four	61
Pâte à tartiner	aux noisettes	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, cuit à l'eau	28
Pois chiches	boite de conserve	35
Pois mange tout		15
Poisson gras	type saumon à la vapeur	0
Poisson maigre	type cabillaud à la vapeur	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 vapeur	avec peau	65
Pomme de terre nouvelle	bouillie, avec peau	78
Pop-corn	cuit au micro-onde	85
Porc	côte grillée	0
Porridge	bouillie de flocons d'avoine	60
Potiron ⁽¹⁾		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 noisettes 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	cuit à l'eau	58
Riz blanc	cuit à l'eau	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 tomate		40

Aliment	Précisions	I.G.	Aliment	Précisions	I.G.
Saucisse type Francfort	cuite à la poêle	0	Surimi		50
Semoule	cuite à l'eau 5 minutes	55	Sushi		55
Semoule complète		50	Taboulé		45
Semoule intégrale		45	Tacos		70
Sésame	graines	35	Tagliatelle	bien cuites	55
Sirop d'agave		15	Tahin	purée de sésame	40
Sirop d'érable		54	Tamari	sauce soja sans sucre	20
Sirop de blé		100	Tamarin		65
Sirop de glucose		100	Tapioca		85
Sirop de maïs		115	Tarte à la fraise		42
Sirop de riz		100	Tempeh		15
Soda orange		68	Thon		0
Soda type cola		63	Tofu	soja	15
Soja		15	Tomate		30
Son	blé ou avoine	15	Tomate séchée		35
Sorbet		53	Topinambour		50
Soupe à la tomate	industriel	38	Tortellini	cuit, nature	50
Soupe de lentille	industriel	44	Tournesol	graines	35
Soupe de pois cassés	industriel	60	Veau	escalope	0
Spaghettis	cuits	57	Vermicelle	cuit	35
Sucre	glucose	100	Vermicelle de soja		30
Sucre	saccharose	68	Vinaigre		5
Sucre	fructose	19	Yaourt au lait de soja et aux fruits		50
Sucre roux		70	Yaourt aux fruits ⁽²⁾	pauvre en matières grasses	26

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

Aliment	Précisions	I.G.
Yaourt maigre aromatisé ⁽²⁾		31
Yaourt maigre aux fruits ⁽²⁾	avec edulcorant	14
Yaourt nature ⁽²⁾		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.