

INDICES GLYCEMIQUES EN ALPHA

A

Alcool 0
Amandes 15
Agave en sirop 15
Asperge 15
Aubergines 20
Artichaut 20
Airelles, myrtilles 25
Abricots secs 35
Amandes blanches en purée sans sucre 35
Amarante 35
Avoine 40
All Bran ® 50
Abricot au sirop en boîte 60
Ananas en boîte 65
Amarante soufflée 70
Avocats 10

B

Boeuf (steak, pavé, filet, entrecôte, etc.) 0
Blette, bette 15
Brocoli 15
Baies de Goji 25
Barre chocolatée diététique sans sucre 35 ???
Brugnons, nectarines 35
Beurre de cacahuète sans sucre ajouté 40
Barre énergétique de céréale sans sucre 50
Biscuits à la farine complète sans sucre 50
Bananes mûres 60
Barres chocolatées Mars ®, Snickers ®, etc. 65
Betterave cuite 65
Bagels 70
Baguette, pain blanc 70
Banane plantain cuite 70
Barres chocolatées sucrées 70
Biscuit 70
Biscottes 70
Brioche 70
Boissons gazeuses, sodas 70
Bouillie de farine de maïs 70

C

Café, thé, tisanes 0
Charcuterie (saucisson, salami, coppa, etc.), jambons 0
Crème fraîche 0
Crustacés (homard, crabe, langouste, etc.) 5
Cacahuètes, arachides 15

INDICES GLYCEMIQUES EN ALPHA

Céleri branches 15
Céréales germées 15
Champignon 15
Choux 15
Choucroute 15
Choux de Bruxelles 15
Chou-fleur 15
Concombre 15
Courgettes 15
Cornichons 15
Cacao en poudre sans sucre 20
Cerises des antilles, acérola 20
Chocolat noir à plus de 85% de cacao 20
Citron 20
Coeur de palmier 20
Carottes crues 30
Cassoulet 35 ??
Céleri rave cru 35
Chérimole (anone, pomme de cannelle, corossol) 35
Coing 35
Chicorée en boisson 40
Cidre brut 40
Capellini (pâtes très fines à la farine de blé) 45
Céréales complètes sans sucre 45
Confiture/marmelade sans sucre 45
Couscous intégral, semoule intégrale 45
Chayotte en purée 50
Couscous, semoule complète 50
Châtaigne, marron 60
Crème glacée classique sucrée 60
Confiture standard sucrée 65
Couscous, semoule 65
Céréales Special K ® 70
Céréales raffinées sucrées 70
Chips 70
Croissant 70
Courges 75
Carottes cuites 85
Céleri rave cuit 85
Corn Flakes, flocons de maïs 85

D

Dattes 70
Doughnuts 75

E

Epices (poivre, persil, basilic, cannelle, etc.) 5
Epinards 15

INDICES GLYCEMIQUES EN ALPHA

Echalote 15
Endives, chicorée 15
Epeautre au pain intégral 45
Epeautre à la farine intégrale 45
Epeautre fait avec de la farine raffinée 65

F

Foie gras 0
Fruits de mer (crevettes, moules, huîtres, etc.) 0
Fenouil 15
Farine d'amande 20
Farine de noisettes 20
Farine de soja 25
Flageolets 25
Fraises 25
Framboises 25
Fruits de la passion 30
Fromage blanc non égoutté 30
Falafel 35
Farine de coco 35
Figues 35
Falafel 40
Farine de quinoa 40
Farro 40
Fèves crues 40
Figues sèches 40
Flocons d'avoine non cuite 40
Farine intégrale de farro 45
Farine complète 60
Farine de maïs 70
Farine de blé blanche 85
Farine de riz 95
Fécule de pomme de terre (amidon) 95

G

Graisse d'oie, graisse végétale, margarine 0
Germe de blé 15
Gingembre 15
Graines germées 15
Graines de soja 15
Groseilles noires, cassis 15
Graines de courges 25
Groseilles 25
Groseilles à maquereau 25
Graines de lin/sésame/pavot 35
Graines de tournesol 35
Grenades 35
Gelée de coing sans sucre 40

INDICES GLYCEMIQUES EN ALPHA

Gelée de coing sucrée 65
Gnocchi 70
Gaufre au sucre 75
Glucose 100

H I

Huiles d'olive/de tournesol/etc. 0
Haricots coco, haricots mange-tout 15
Haricots mungo 25
Houmous 25
Haricots verts 30
Haricots adzuki 35
Haricot borlotti 35
Haricots blancs 35
Haricots noirs 35
Haricots rouges 35
Haricots rouges en boîte 40
Herbe aux flèches 85

Igname 65

J K

Jus de citron sans sucre 20
Jus de tomate 35
Jus de carottes sans sucre 40
Jus d'orange sans sucre et pressé 45
Jus de pamplemousse sans sucre 45
Jus d'airelle rouge, canneberge sans sucre 50
Jus d'ananas sans sucre 50
Jus de pomme sans sucre ajouté 50
Jus de mangue sans sucre ajouté 55
Jus de raisin sans sucre ajouté 55
Jus de canne à sucre séché 65
Jus de canne à sucre 65

Kamut intégral 40
Kaki 50
Ketchup 55
Kiwi 50

L

Lupin 15
Lentilles vertes 25
Lait écrémé ou normal 30
Lait d'amande 30
Lait d'avoine non cuit 30

INDICES GLYCEMIQUES EN ALPHA

Lait frais ou en poudre 30
Lait de soja 30
Lentilles jaunes ou brunes 30
Levure 35
Levure de bière 35
Lactose 40
Lait de coco 40
Litchi 50
Lasagnes au blé dur 60
Lasagnes au blé tendre 75
Lait de riz 85

M

Mayonnaise naturelle 0
Mûres 25
Mandarines, clémentines 30
Marmelade sans sucre 30
Maïs ancestral indien 35
Moutarde 35
Macaronis au blé dur 50
Mangue 50
Muesli sans sucre 50
Manioc doux ou amer 55
Moutarde avec sucre ajouté 55
Mayonnaise industrielle sucrée 60
Melon 60
Miel 60
Marmelade sucrée 65
Maïs courant en grains 65
Muesli avec du sucre ou du miel 65
Mélasse 70
Mil, millet, sorgho 70
Maïzena (amidon de maïs) 85
Amidons modifiés 100

N

Noix 15
Noix de cajou 15
Noisettes 15
Navet cru 30
Noix de coco 35
Nèfle 55
Nutella ® 55
Nouilles, vermicelle chinois à base de riz 65
Nouilles au blé tendre 70
Navet cuit 85

INDICES GLYCEMIQUES EN ALPHA

O

Oeufs 0
Olives 15
Oignons 15
Oseilles 15
Orge mondé 25
Oranges 35
Orge perlé 60
Ovomaltine 60

P Q

Poissons (saumon, thon, sardines, anchois, etc.) 0
Pesto 15
Physalis 15
Pignons de pin 15
Pistache 15
Piment 15
Poivrons 15
Pois mange tout 15
Poudre de caroube 15
Pousses de bambou 20
Purée d'amandes complètes sans sucre 25
Purée de cacahuètes sans sucre 25
Purée de noisettes entières sans sucre 25
Pamplemousses 30
Pois chiches 30
Poires 30
Pain de céréales germées 35
Pêches 35
Petits pois 35
Pois chiche en farine 35
Pois chiches en boîte 35
Pommes 35
Pomme en compote 35
Pommes séchées 35
Prunes 35
Pain azyne à la farine intégrale 40
Pain 100% intégral au levain pur 40
Pepino, poire-melon 40
Pruneaux 40
Pâtes intégrales al dente 40
Pain de Kamut 45
Pain ou farine de seigl e 45
Pilpil (un blé biologique complet, précuit et concassé) 45
Pumpernickel standard (pain de seigle d'origine allemande
Pain au quinoa (à 65%) 50
Patates douces 50
Pâtes complètes au blé entier 50

INDICES GLYCEMIQUES EN ALPHA

Papaye 55
Pêches au sirop en boîte 55
Pain au lait 60
Porridge, bouillie de flocons d'avoine 60
Poudre chocolatée sucrée 60
Pain au chocolat 65
Pain au seigle à 30% 65
Pain bis au levain 65
Pain complet 65
Pâtes de riz intégral 65
PDT cuite dans sa peau dans l'eau ou à la vapeur 65
Pain azyne avec farine blanche 70
Pain de riz 70
Polenta, semoule de maïs 70
Pommes de terre bouillies pelées 70
Pastèque 75
Potiron 75
Pomme de terre en purée 80
Pain hamburger 85
Pain très blanc, pain de mie 85
Panais 85
Pop-corn sans sucre 85
Pomme de terre en flocons (instantanée) 90
Pain blanc sans gluten 90
Pommes de terre frites 95
Pommes de terre au four 95

Q R

Quinoa 35
Radis 15
Rhubarbe 15
Ratatouille 20
Riz sauvage 35
Riz basmati complet 45
Raisin 45
Riz basmati long 50
Riz complet brun 50
Riz rouge 55
Raviolis au blé dur 60
Riz de Camargue 60
Riz long 60
Riz parfumé (comme le jasmin par exemple) 60
Raisins secs 65
Riz blanc standard 70
Risotto 70
Rutabaga, chou-navet 70
Riz à cuisson rapide (précuit) 85
Riz soufflé, 85
Riz glutineux 90

INDICES GLYCEMIQUES EN ALPHA

S

Sauce soja sans sucre ni édulcorants 0
Salade 15
Son de blé/d'avoine 15
Sauce tamari sans sucre 20
Soja cuisine 20
Salsifis 30
Sauce tomate sans sucre 35
Sablé à la farine intégrale sans sucre 40
Sésame en purée, tahin 40
Sarrasin, blé noir (intégral, farine ou pain) 40
Sorbet sans sucre 40
Spaghetti al dente cuits pendant 5 minutes 40
Sauce tomate avec sucre 45
Surimi 50
Sirop de chicorée 55
Spaghetti blancs bien cuits 55
Sushi 55
Sémoule de blé dur 60
Sirop d'érable 65
Sorbet sucré 65
Sucre blanc (saccharose) 70
sorgho 70
Sucre blanc (saccharose) 70
Sucre roux/complet/intégral 70
Sirop de blé ou de riz 100
Sirop de glucose 100
Sirop de maïs **115**

T

Tempeh 15
Tofu 15
Tomates 30
Tomates séchées 35
Tagliatelles bien cuites 55
Tamarin doux 65
Tacos 70
Tapioca 85

U à Z

Viandes (boeuf, porc, volaille, veau, agneau, mouton, etc.) 0
Volaille (poulet, dinde, etc.) 0
Vin rouge, vin blanc, champagne 0
Vinaigre 5
Vermicelles de soja 30
Vermicelle de blé dur 35

INDICES GLYCEMIQUES EN ALPHA

Wasa ® 24% de fibre 35

Yaourt nature au soja 20

Yaourt aromatisé au soja 35

Yaourt nature 35