

## 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