

INDEX GLYCÉMIQUE DE CERTAINES BOISSONS

L'Index Glycémique est un indice qui permet de classer les aliments en fonction de leur capacité à élever la glycémie, c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang.

Les aliments dont les sucres sont digérés rapidement et font grimper vite et fortement la glycémie ont un IG élevé. Ils provoquent des pics d'insuline et favorisent le stockage des graisses. Les aliments dont les sucres sont digérés lentement et ont peu d'influence sur la glycémie ont un IG bas.

IG < 55 : IG bas

55 < IG < 70 : IG moyen

IG > 70 : IG élevé

Boissons	IG	Boissons	IG
Sirop de grenadine Teisseire	70	Cidre	40
Sprite	70	Jus d'ananas pressé, Andros	40
Fanta	68	Jus de pomme	40
Bière	66	Jus de tomates, Casino	38
Cacao/Lait chocolaté	64	Danao	37
Ice tea thé vert	59	La mangue smoothie, Michel Augustin	32
Ice tea pêche	59	Smoothie mangue passion Tropicana	32
Canada dry	58	Pulco citron	20
Coca-cola	58	Jus de citron sans sucre	15
Coca-cola cherry	58	Volvic fraise	10
Cranberry classic, Ocean spray	58	Volvic pêche-orange	10
Gini	58	Eau gazeuse citron-citron vert, Vernet	0
Limonade	58	Badoit	0
Orangina	58	Café	0
Pepsi	58	Eau minérale	0
Schweppes agrum	58	Loëlla ligne, Marque repère	0
Schweppes indian toninc	58	Perrier	0
Minute maid premium orange	57	Thé	0
Nesfluid Protect Nestlé	54	Volvic	0
Pulco citronnade	54		
Schweppes lemon	54	Boissons light	IG
Jus d'orange, Joker	52	Coca-cola light	0
Jus de cranberry, Ocean Spray	52	Coca-cola zéro	0
Pampryl 100%	52	Orangina light	0
Jus de pamplemousse nature	48	Pepsi max	0
Jus de raisins, Andros	48	Salvetat citron sans sucre	0
Jus de betterave rouge, Bjorg	45	Sirop grenadine 0% sucre Teisseire	0
Mutlivitamines Tropicana	45	Schweppes agrum light	0
Smoothie fraise banane, Tropicana	44	Sprite zéro	0
Jus de carotte	43	Taillefine citron-citron vert	0
Jus de pruneau, Bio Village	43	Taillefine Fiz	0
Jus de pruneau, Bjorg bio	43		

Au quotidien, privilégiez les aliments à Index Glycémique bas.