

INDEX GLYCÉMIQUE DE CERTAINS PRODUITS CÉRÉALIERS

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

Produits céréaliers

Riz gluant	98
Tapioca	93
Riz à cuisson rapide (précuit)	85
Galette de riz	82
Galette de riz complet	82
Riz blanc cuit	81
Pâtes sans gluten	78
Pâte à pizza	75
Millet cuit	71
Pâtes, nouilles	70
Polenta	68
Semoule cuite	65
Flocons d'avoine	59
Pâte brisée	59
Pâte feuilletée	59
Riz blanc basmati	58
Riz sauvage	57
Pâtes, spaghettis bien cuits	55
Sarrasin	54
Quinoa	53
Ebly	52
Maïs doux en conserve	52
Nouilles chinoises	50
Riz complet	50
Pâtes complètes	50
Boulgour	46
Pâtes, spaghettis al dente	40

Légumineuses

Fèves	63
Pois mange tout	54
Lentilles en conserve	48
Haricots rouges en conserve	43
Petits pois, congelés, cuits dans l'eau	41
Pois chiches en conserve	40
Flageolets	34
Haricots blancs	34
Pois chiches secs cuits dans l'eau	33
Lentilles vertes cuites à l'eau	30
Haricots rouges secs cuits dans l'eau	28
Lentilles corail cuites dans l'eau	26
Pois cassés cuits à l'eau	22
Houmous	22

Légumes

Citrouille bouillie (courge, potiron, potimarron)	75
Pâtisson cuit	75
Rutabaga	72
Betterave cuite	64
Carotte cuite en purée	60
Navet bouilli	52
Panais bouilli	52
Topinambour	52
Courge Butternut bouillie	51
Carotte cuite	47
Patate douce cuite au four	46
Concentré de tomates	38
Carotte crue	16

Pomme de terre

Pomme de terre frite	95
Pomme de terre au four	95
Pomme de terre en flocons	90
Pomme de terre en purée	80
Pomme de terre bouillie et pelée	70
Pomme de terre rissolée	70
Pomme de terre cuite avec peau vapeur	65
Chips de pommes de terre	56

Pains

Cracottes	81
Baguette courante	75
Biscottes blanches	75
Pain grillé campagne	75
Pain libanais (pita)	75
Pain suédois	75
Pain de mie nature	74
Pain de mie 7 céréales	71
Pain de mie complet	71
Biscottes 6 céréales	70
Petit pain brioché	70
Toast brioché	70
Taco (tortilla de maïs)	68
Pain au sarrasin	67

Soja, fèves bouillies	18	Pain complet	60
Tofu ferme	0	Pain au son d'avoine (50%)	50
Tofu soyeux	0	Pumpernickel (pain noir allemand)	50
		Wasa fibres	59
		Pain au seigle (10%) et au son (15%)	45

Céréales du petit-déjeuner

Special K nature, Kellogg's	84
Corn flakes, Kellogg's	82
Rice Krispies, Kellogg's	82
Miel pops, Kellogg's	80
Fitness chocolat noir, Nestlé	77
Special K aux céréales complètes	72
Chocapic, Kellogg's	76
Weetabix Original	74

IG

Céréales du petit-déjeuner

Fitness & fruits, Nestlé	70
Frosties, Kellogg's	70
Cruesli au chocolat au lait, Kellogg's	62
Flocons d'avoine Jardin Bio, Nestlé	59
Quaker Oats Original	59
Muesli aux fruits, Bjorg	56
Muesli bio, Jordans	56
Special Muesli Jordans	55
All Bran Fibres Plus, Kellogg's	30

IG

Au quotidien, privilégiez les aliments à Index Glycémique bas.