

INDEX GLYCÉMIQUE DE CERTAINS FRUITS

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

Fruits frais

	IG
Pastèque	76
Banane plantain mûre bouillie 10m	66
Banane bien mûre	65
Melon	65
Cerises	63
Ananas frais	59
Papaye	59
Kiwi	53
Myrtilles sauvages congelées	53
Raisin	53
Banane pas trop mûre	52
Mangue	51
Kaki	50
Litchi	50
Nectarine	43
Orange	42
Pêche	42
Clémentine	40
Fraise	40
Banane plantain verte bouillie 10m	39
Prune	38
Poire	38
Pomme	38

Fruits frais

	IG
Coing	35
Abricot	34
Figue fraîche	30
Mandarine	30
Groseille	25
Mûre	25
Pamplemousse	25
Cassis	0
Citron	0
Framboise	0
Rhubarbe cuite	0

Fruits secs

Cranberry séché sucré	64
Raisins secs	64
Figue sèche	61
Datte sèche	45
Abricot sec	31
Pruneaux	29

Jus, compotes et fruits au sirop

Litchis au sirop	79
Compote de pommes	55
Jus d'orange	52
Jus de pamplemousse	48

Au quotidien, privilégiez les aliments à Index Glycémique bas.