

INDEX GLYCÉMIQUE DE CERTAINS PRODUITS LAITIERS

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

<u>Crèmes glacées et desserts</u>	IG	<u>Yaourts</u>	IG
Spécialité au soja chocolat, Bjorg	50	Velouté nature Danone	30
Crème glacée caramel Carte d'or	47	Yaourt nature brassé, Carrefour	30
Riz au lait	47	Activia Bifidus fruits 0% citron, Danone	25
Riz au lait saveur vanille, La Laitière	47	Activia saveur citron Danone	25
Crème anglaise	43	Frulos Yoplait	25
Flanby, Nestlé	43	Gervais Maxi goût fraise Danone	25
Crème glacée vanille Carte d'Or	38	Panier de Yoplait mûre framboise	25
Danette saveur vanille Danone	37	Petits filous Yoplait	25
Crème aux œufs saveur chocolat, La Laitière	33	Velouté Fruits fruits rouges Danone	25
Crème aux œufs saveur vanille, La Laitère	33	Yaourt aromatisé La Laitière	25
Mousse au chocolat noir, La Laitière	31	Yoco fruits Nestlé	25
<u>Laits et alternatives</u>	IG	Activia nature Danone	20
Lait de riz	79	Activia fromage blanc nature Danone	20
Lait concentré sucré	61	Fromage blanc 20% MG Casino Bio	20
Lait d'avoine, Bjorg	45	Fromage blanc maigre, Ondilège	20
Lait de soja nature, Bjorg	43	Fromage frais nature, Petit Yoplait	20
Lait de soja nature Sojasun	43	Gervita Danone	20
Lait de soja enrichi en calcium Sojasun	41	Jockey Danone	20
Lait de soja chocolat, Bjorg	40	Le très nature les 2 vaches	20
Lait chocolaté Candy'up	37	Petit suisse Gervais nature	20
Lait écrémé, Jour après Jour, Lactel	32	Yaourt entier nature Carrefour	20
Matin léger écrémé, Lactel	32	Yaourt nature Danone	20
Matin léger à 1,2% de MG, Lactel	31	Yaourt soja nature, Sojasun	20
Lait d'amande	30	Yaourt brassé nature 0% MG Carrefour	19
GrandLait frais 1/2 écrémé, Candia	30	Panier de Yoplait 0%	18
Lait 1/2 écrémé, Jour après jour, Lactel	30	Taillefine aux fruits Danone	18
Lait de chèvre 1/2 écrémé, Lactel	30	Yaourt à la grecque nature, Nestlé	12
GrandLait frais entier Candia	27	Taillefine fromage blanc fraise Danone	0
<u>Yaourts</u>	IG	Petit suisse Gervais Maigre 0	
Mon Premier danone banane abricot fraise	40	<u>Yaourts à boire</u>	IG
Mamie Nova cerise	35	Gervais à boire aux fraises, Danone	37
Activia brassé nature, Danone	30	P'tit Yop fraise, Yoplait	37
Calin Yoplait	30	Vache à boire ananas, Michel Augustin	37
Fjord Danone	30	Actimel nature Danone	34
Mamie Nova nature brassé	30	L. caséi nature Carrefour	34

Au quotidien, privilégiez les aliments à Index Glycémique bas.