

Sirop de maïs	115	Bière*	110
Amidons modifiés	100	Glucose	100
Sirop de blé, sirop de riz	100	Sirop de glucose	100
Farine de riz	95	Fécule de pomme de terre (amidon)	95
Maltodextrine	95	Pommes de terre au four	95
Pommes de terre frites	95	Pain blanc sans gluten	90
Pomme de terre en flocons (instantanée)	90	Riz glutineux, riz agglutinant	90
Arro-wroot, herbe aux flèches	85	Carottes (cuites)*	85
Céleri rave (cuit)*	85	Corn Flakes, flocons de maïs	85
Farine de blé blanche	85	Gâteau de riz	85
Lait de riz	85	Maizena (amidon de maïs)	85
Navet (cuit)*	85	Pain hamburger	85
Pain très blanc, pain de mie (type Harry's®)	85	Panais*	85
Pop corn (sans sucre)	85	Riz à cuisson rapide (précuit)	85
Riz soufflé, galettes de riz	85	Tapioca	85
Fève (cuites)	80	Pomme de terre en purée	80
Courges (diverses)*	75	Doughnuts	75
Gaufre au sucre	75	Lasagnes (blé tendre)	75
Pastèque*	75	Potiron*	75
Riz au lait (sucré)	75	Amarante soufflée	70
Bagels	70	Baguette, pain blanc	70
Banane plantain (cuite)	70	Barres chocolatées (sucrées)	70
Biscottes	70	Biscuit	70
Bouillie de farine de maïs	70	Brioche	70
Céréales raffinées sucrées	70	Chips	70
Colas, boissons gazeuses, sodas	70	Croissant	70
Dattes	70	Farine de maïs	70
Gnocchi	70	Mélasse	70
Mil, millet, sorgho	70	Nouilles (blé tendre)	70
Pain azyne (farine blanche)	70	Pain de riz	70
Polenta, semoule de maïs	70	Pommes de terre bouillies pelées	70
Raviolis (blé tendre)	70	Risotto	70
Riz blanc standard	70	Rutabaga, chou-navet	70
Special K®	70	Sucre blanc (saccharose)	70
Sucre roux/complet/intégral	70	Tacos	70
Ananas (boîte)	65	Betterave (cuite)*	65
Confiture (sucrée)	65	Couscous, semoule	65
Epeautre (farine raffinée)	65	Farine de châtaigne/marron	65
Farine semi complète	65	Fruit à pain, arbre à pain	65
Gelée de coing (sucrée)	65	Igname	65
Jus de canne à sucre séché	65	Maïs courant en grains	65
Marmelade (sucrée)	65	Mars®, Sneakers®, Nuts®, etc.	65
Muesli (avec sucre, miel...)	65	Nouilles/vermicelle chinois (riz)	65
Pain au chocolat	65	Pain au seigle (30% de seigle)	65
Pain bis (au levain)	65	Pain complet	65
Pomme de terre cuite dans sa peau (eau/vapeur)	65	Sirop d'érable	65
Raisins secs	65	Tamarin (doux)	65
Sorbet (sucré)	65	Châtaigne, marron	60
Bananes (mûre)	60	Farine complète	60
Crème glacée classique (sucrée)	60	Mayonnaise (industrielle, sucrée)	60
Lasagnes (blé dur)	60	Miel	60
Melon*	60	Ovomaltine	60
Orge perlé	60	Pizza	60
Pain au lait	60	Poudre chocolatée (sucrée)	60
Porridge, bouillie de flocons d'avoine	60	Riz de Camargue	60
Raviolis (blé dur)	60	Riz parfumé (jasmin...)	60
Riz long	60	Abricot (boîte, au sirop)	55
Sémoule de blé dur	60	Boulgour, bulgur (blé, cuit)	55
Biscuits sablés (farine, beurre, sucre)	55	Jus de raisin (sans sucre)	55
Jus de mangue (sans sucre)	55	Manioc (amer)	55
Ketchup	55	Moutarde (avec sucre ajouté)	55
Manioc (doux)	55	Nutella®	55
Nèfle	55	Pêches (boîte, au sirop)	55
Papaye (fruit frais)	55	Sirop de chicorée	55
Riz rouge	55	Sushi	55
Spaghettis blancs bien cuits	55	Tagliatelles (bien cuites)	55

All Bran™	50	Barre énergétique de céréale (sans sucre)	50
Biscuits (farine complète; sans sucre)	50	Chayotte, christophine (purée de)	50
Couscous/sémoule complète	50	Jus de pomme (sans sucre)	50
Jus d'airelle rouge/ canneberge (sans sucre)	50	Jus d'ananas (sans sucre)	50
Kaki	50	Kiwi*	50
Litchi (fruit frais)	50	Macaronis (blé dur)	50
Mangue (fruit frais)	50	Muesli (sans sucre)	50
Pain au quinoa (environ 65 % de quinoa)	50	Patates douces	50
Pâtes complètes (blé entier)	50	Riz basmati long	50
Riz complet brun	50	Surimi	50
Topinambour, artichaut de Jérusalem	50	Wasa léger ™	50
Airelle rouge, canneberge	45	Ananas (fruit frais)	45
Banane (verte)	45	Banane plantain (crue)	45
Banane plantain (crue)	45	Barre chocolatée (sans sucre de type Montignac®)	45
Blé (farine intégrale)	45	Blé (type Ebly)	45
Boulgour, bulgur complet (blé, cuit)	45	Capellini	45
Céréales complètes (sans sucre)	45	Couscous intégral, semoule integrale	45
Epeautre (farine intégrale)	45	Epeautre (pain intégral)	45
Farine de farro (intégrale)	45	Farine de kamut (intégrale)	45
Jus de pamplemousse (sans sucre)	45	Jus d'orange (sans sucre et pressé)	45
Noix de coco	45	Pain de Kamut	45
Pain grillé, farine intégrale sans sucre	45	Petits pois (boîte)	45
Pilpil (de blé)	45	Raisin (fruit frais)	45
Riz basmati complet	45	Sauce tomate, coulis de tomate (avec sucre)	45
Seigle (intégral; farine ou pain)	45	Avoine	40
Beurre de cacahuète (sans sucre ajouté)	40	Chicorée (boisson)	40
Cidre brut	40	Falafel (fèves)	40
Farine de quinoa	40	Farro	40
Fèves (cruës)	40	Figues sèches	40
Flocons d'avoine (non cuite)	40	Gelée de coing (sans sucre)	40
Haricots rouges (boîte)	40	Jus de carottes (sans sucre)	40
Kamut intégral	40	Lactose	40
Lait de coco	40	Pain 100% intégral au levain pur	40
Pain azyne (farine intégrale)	40	Pâtes intégrales, al dente	40
Pepino, poire-melon	40	Pruneaux	40
Pumpnickel	40	Purée de sésame, tahin	40
Sablé (farine intégrale, sans sucre)	40	Sarrasin, blé noir (intégral; farine ou pain)	40
Sorbet (sans sucre)	40	Spaghettis al dente (cuits 5 minutes)	40

Aliments et produits a IG bas

Abricots sec	35	Amarante	35
Anone, pomme cannelle, corossol	35	Brugnons, nectarines, Pêches (fruit frais)	35
Cassoulet	35	Céleri rave (cru; rémoulade)	35
Coing (fruit frais)	35	Crème glacée (au fructose)	35
Figue; figue de barbarie (fraîche)	35	Grenade (fruit frais)	35
Haricot adzuki, Haricots rouges, Haricots noirs	35	Haricot borlotti, Haricots blancs, cannellini	35
Falafel (pois chiches), Farine de pois chiche	35	Jus de tomate	35
Levure, Levure de bière	35	Moutarde	35
Lin, sésame, pavot (graines de)	35	Maïs ancestral (indien)	35
Pain Essène (de céréales germées)	35	Oranges (fruit frais)	35
Petits pois (frais)	35	Petits pois (frais)	35
Pois chiches (boîte)	35	Pomme (fruit frais, compote), Pommes séchées	35
Prunes (fruit frais)	35	Purée d'amandes blanches (sans sucre)	35
Quinoa	35	Riz sauvage	35
Sauce tomate, coulis de tomate (sans sucre)	35	Tomates séchées	35
Tournesol (graines)	35	Vermicelle de blé dur	35
Yaourt (nature)**, Yaourt au soja (aromatisé)	35	Wasa™ fibre (24%)	
Abricots (fruit frais)	30	Ail	30
Betterave (cru)	30	Carottes (cru)	30
Confiture (sans sucre)	30	Fromage blanc** non égoutté	30
Fruit de la passion	30	Haricots verts	30
Lait de soja, d'amande, d'avoine	30	Lentilles brunes ou jaunes	30
Lait** (écrémé ou non) frais/poudre**	30	Mandarines, clémentines	30
Marmelade (sans sucre)	30	Navet (cru)	30
Pamplemousse (fruit frais)	30	Poires (fruits frais)	30
Pois chiches	30	Salsifis	30
Tomates	30	Vermicelle de soja	30
Airelle, myrtille	25	Cerises	25
Chocolat noir (>70% de cacao)	25	Farine de soja	25
Flageolets	25	Framboise, Fraises (fruit frais)	25
Groseille, Groseille à maquereau	25	Graines de courges	25
Haricot mungo (soja)	25	Hummus, homus, humus	25
Lentilles vertes	25	Mûres	25
Orge mondé	25	Pois cassés	25
Purée de cacahuètes (sans sucre)	25	Purée de noisettes entières (sans sucre)	25
Purée d'amandes complètes (sans sucre)	25	Artichaut	20
Aubergine	20	Cacao en poudre (sans sucre)	20
Cerises des antilles, acérola	20	Chocolat noir (>85% de cacao)	20
Citron, Jus de citron (sans sucre)	20	Cœur de palmier	20
Fructose	20	Ratatouille	20
Pousse de bambou	20	Soja cuisine	20
Sauce tamari (sans sucre ni édulcorants)	20	Agave (sirop)	15
Yaourt au soja (nature)	20	Asperge	15
Amandes	15	Brocoli	15
Blette, bette	15	Céleri branches	15
Cacahuètes, arachides	15	Champignon	15
Céréales germées (germes de blé, de soja...)	15	Choucroute	15
Chou-fleur, Choux, Choux de Bruxelles	15	Cornichon	15
Concombre	15	Echalote	15
Courgettes	15	Epinards	15
Endives, chicorée	15	Gingembre	15
Fenouil	15	Groseille noire, cassis	15
Graines germes	15	Lupin	15
Haricot coco, haricot mange-tout, coco plat	15	Noix	15
Noisettes	15	Oignons	15
Noix de cajou	15	Oseille	15
Olives	15	Physalis	15
Pesto	15	Piment	15
Pignon de pin	15	Poireaux	15
Pistache	15	Poudre de caroube	15
Poivrons	15	Rhubarbe	15
Radis	15	Soja (graines/noix) Tempeh Tofu	15
Salade (laitue, scarole, frisée, mâche, etc.)	15	Avocat	10
Son (de blé, d'avoine...)	15	Epices et aromates	10
Crustacés (homard, crabe, langouste)	5	Vinaigre	5

* Bien qu'ayant un IG élevé, ces aliments ont un contenu en glucide pur très faible (5% environ). Leur consommation en quantité normale devrait donc avoir un effet négligeable sur la glycémie.

** Il n'y a pratiquement pas de différence d'IG entre les laitages entiers et les laitages à 0% de MG. Il faut savoir par ailleurs que bien que les laitages aient un IG bas, leur index insulinaire est élevé.

*** Ces aliments ne contenant pas de glucide ont un IG de 0.