

l'indice glycémique des aliments

Indice glycémique faible moins de 55

Farine d'amande	0	
arachide	14	
legumes	15-20	
Citron	20	
Cerise	22	
Pamplemousse	25	
orge mondé	25	
orge perlé	30	
Fraises, framboises, cassis, bleuets		25
Pêche	28	
hummus	25	
lentille , quinoa , riz sauvage		30
abricots secs	30	
Chocolat noir	30	
Pois chiche	33	
Lait	32	
Yaourt	35	
Carottes	35	
Orange pomme, abricots, prune		35
haricots ,	40	
raisin	43	
pâte intégrale	42	
Farine d'épeautre, farine d'avoine		44
riz basmati	44	
farine de coco, bulgur		50
pain de seigle	52	

Indice glycémique des aliments

Indice glycémique moyen entre 55 et 75

Banane, datte	55
Mais	55
Biscuit	55
Sirop d'erable	55
pates	55
croissant	57
farine complete	55
pain integrale	58
semoule	60
Glaces	60
cereales special k	60
Chataigne	60
Chips	60
boisson gazeuse comme du cola	60
couscous	60
Chocolat Mars, snickers	60
Miel	60
Pain au lait	60
Betterave	60
Confiture	65
Raisins secs	65
Sucre	65

Indice glycémique des aliments

Indice glycémique élevé plus que 75

Biere	70	
Pain rond	70	
Farine de maïs	70	
melasse	70	
pomme de terre cuites	70	
pop corn	72	
pain hamburger	75	
Beignet	75	
pasteque	75	
patate douce	77	
napolitaine	77	
Riz blanc		80
Flocons de maïs	85	
Pain	95	
Farine de riz, sirop de riz		95
Pomme de terre au four	95	
sirop de maïs	115	