

Tableau de l'index glycémique des aliments

Légumes et légumes secs		Céréales		Divers		Fruits		Sucre	
aubergine, ail, oignon	15	riz sauvage	35	cacahouète	13	cerise	23	fructose	20
champignon	15	céréales complète sans sucre	40	noix	15	prune	25	saccharose	59
haricot soya	15	flocons d'avoine	40	chocolat noir (>70% cacao)	22	pamplemousse	26	miel	87
légumes verts	15	pain de seigle complet	40	saucisse	28	pêche	29	glucose	100
soja	15	pain seigle	42	laitages	30	autres fruits frais	30	Maltose (bière)	110
tomate, courgettes	15	spaghettis complet	42	lait écrémé	32	poire	34		
haricot soisson	29	spaghettis al dente	45	lait entier	34	figue, abricot sec	35		
lentilles	29	pâte complète	50	yaourt	35	pomme	39		
carottes crues	30	all bran	51	crème glacée	36	jus de fruits frais sans sucre	40		
haricot vert	30	riz complet	55	yaourt	36	jus d'orange pressé	40		
haricots secs	30	maïs	59	poisson pané	38	orange	40		
vermicelles de soja	30	pop corn	59	cake	46	raisin	45		
pois cassés	33	semoule	60	madeleine	46	jus orange	46		
maïs indien	35	farine	66	sorbet	50	kiwi	50		
vermicelle chinois (haricots mungo)	35	muesli	66	biscuit sablé	55	Banane, melon	62		
flageolets	36	pain blanc	69	pâte à tarte	59	raisin sec	64		
haricot lima	36	baguette	70	chocolat au lait	68	confiture	65		
pois chiche	36	céréales raffinées sucrées	70	mars	68	date	72		
soupe tomate	38	pain complet	72	barre chocolatée	70	pastèque	75		
haricot blanc	40	riz blanc	72	biscuits	70				
haricots rouges	40	corn flakes, pop corn	80	coca cola et sodas	70				
petits pois frais	40	fèves cuites	80	crackers	80				
patate douce	48	gâteau de riz	85						
petits pois en boîte	50	riz soufflé	85						
igname	51	Amidon	95						
Petits pois congelés	51	farine de riz	95						
bettrave	65								
pom. de terre cuite avec la peau	65								
navet	70								
Pom. de terre	70								
potiron	75								
carottes cuites	85								
purée instantanée	85								
chips	90								
pom.de terre rôties	98								
pom.de terre frites	95								

> Evitez tous les aliments en rouge après 17h <