

3 Sucres simples, sucres complexes

Indice glycémique

Ce tableau référence l'indice glycémique d'aliments contenant des glucides simples et/ou complexes.

Indices glycémiques faibles (<40)		Indices glycémiques moyens (40 à 59)		Indices glycémiques élevés (>59)	
Abricot (fruit frais)	30	Abricot (en conserve, au sirop)	55	Ananas (conserve)	65
Abricot (sec)	35	Airelle rouge, canneberge	45	Baguette	70
Ail	30	Ananas (frais)	45	Banane (mûre)	60
Fruits oléagineux (amande, cacahuète, noix, noisette...)	15	Avoine	40	Barre chocolatée (sucrée)	70
Fruits rouges frais sans sucre (airelle, myrtille, fraise, mûre...)	25	Banane (verte)	45	Betterave (cuite)	65
Artichaut	20	Banane plantain (crue)	45	Bière	110
Asperge	15	Barre aux céréales (sans sucre)	50	Biscotte	70
Aubergine	20	Beurre de cacahuète (sans sucre)	40	Biscuit	70
Avocat	10	Biscuit (blé complet, sans sucre)	50	Bouillie de farine	70
Betterave (crue)	30	Biscuit sablé (farine/beurre/sucre)	55	Brioche	70
Brocoli	15	Blé (farine intégrale)	45	Carotte (cuite)	85
Cacao en poudre (sans sucre)	20	Blé (type Ebly)	45	Céleri rave (cuit)	85
Carotte (crue)	30	Boulgour, bulgur (blé, cuit)	55	Céréales raffinées sucrées	70
Cassoulet	35	Céréales complètes (sans sucre)	45	Châtaigne, marron	60
Céleri-branche	15	Chayotte, christophine	50	Chips	70
Céleri-rave (cru, rémoulade)	35	Cidre brut	40	Confiture et marmelade (sucrée)	65
Céréales germées (blé, soja...)	15	Couscous (semoule) intégral	45	Corn Flakes, flocons de maïs	85
Cerise	25	Couscous (semoule) complet	50	Courges (diverses)	75
Champignon	15	Épeautre (farine intégrale)	45	Crème glacée classique (sucrée)	60
Chocolat noir (>70% de cacao)	25	Épeautre (pain intégral)	45	Croissant	70
Chocolat noir (>85% de cacao)	20	Farine de kamut (intégrale)	45	Datte	70
Chou, choucroute, chou-fleur...	15	Farine de quinoa	40	Doughnuts	75
Cœur de palmier	20	Fèves (crues)	40	Farine complète	60
Concombre	15	Figues sèches	40	Farine de blé blanche	85
Confiture (sans sucre)	30	Flocons d'avoine (non cuits)	40	Farine de maïs	70
Cornichon	15	Gelée de coing (sans sucre)	40	Farine de riz	95
Courgette	15	Haricots rouges (boîte)	40	Fécule de pomme de terre (amidon)	95
Crustacés (homard, crabe...)	5	Jus d'ananas (sans sucre)	50	Fève (cuite)	80
Échalote	15	Jus d'orange (sans sucre, pressé)	45	Gaufre au sucre	75
Endive	15	Jus d'airelle rouge sans sucre	50	Gelée de coing	65
Épices (poivre, persil, cannelle...)	5	Jus de carotte (sans sucre)	40	Glucose	100
Épinards	15	Jus de mangue (sans sucre)	55	Gnocchi	70
Figue, figue de Barbarie (fraîche)	35	Jus de pomme (sans sucre)	50	Lasagnes	75
Flageolets	25	Jus de raisin (sans sucre)	55	Maizena (amidon de maïs)	85
Fromage blanc sans sucre	30	Kaki	50	Mayonnaise	60

Indices glycémiques faibles (<40)		Indices glycémiques moyens (40 à 59)		Indices glycémiques élevés (>59)	
Fructose	20	Ketchup	55	Melon	60
Haricot coco, haricot plat...	15	Kiwi	50	Miel	60
Haricot blanc, noir ou rouge	35	Lactose	40	Muesli (avec sucre, miel...)	65
Haricot vert	30	Litchi (fruit frais)	50	Navet (cuit)	85
Jus de citron (sans sucre)	20	Macaronis (blé dur)	50	Nouilles	70
Jus de tomate	35	Mangue (fruit frais)	50	Nouilles, vermicelles chinois (riz)	65
Lait de soja	30	Moutarde (avec sucre ajouté)	55	Pain au lait ou au chocolat	65
Lait (écrémé ou non)	30	Muesli (sans sucre)	50	Pain bis (au levain), au seigle	65
Lentilles	30	Noix de coco	45	Pain blanc	90
Maïs ancestral (indien)	35	Pâte à tartiner	55	Pain de mie ou hamburger	85
Mandarine, clémentine	30	Pain 100% intégral (au levain pur)	40	Pain azyme	70
Moutarde (sans sucre ajouté)	35	Pain au quinoa (65% de quinoa)	50	Pastèque	75
Navet (cru)	30	Pain azyme (farine intégrale)	40	Pizza	60
Nectarine (fruit frais)	35	Pain de kamut	45	Polenta, semoule de maïs	70
Oignon	15	Pain grillé (farine intégrale)	45	Pomme de terre en flocons	90
Olive	15	Papaye (fruit frais)	55	Pomme de terre en purée	80
Orange (fruit frais)	35	Patate douce	50	Pomme de terre au four	95
Pain Essène (céréales germées)	35	Pâtes complètes (blé entier)	50	Pomme de terre vapeur ou à l'eau	70
Pamplemousse (fruit frais)	25	Pâtes intégrales (al dente)	40	Pomme de terre frite	95
Pêche (fruit frais)	35	Pêche (consève, au sirop)	55	Pop corn (sans sucre)	85
Petit pois (frais), pois chiche	35	Pepino, poire-melon	40	Porridge, bouillie d'avoine	60
Poire	35	Petits pois (boîte)	45	Potiron	75
Poireaux	15	Pruneaux	40	Poudre chocolatée (sucrée)	60
Poivrons	15	Raisin (fruit frais)	45	Raisins secs	65
Pomme (compote)	35	Riz basmati complet	45	Raviolis	70
Pomme (fruit frais)	35	Riz basmati long	50	Risotto	70
Prune (fruit frais)	35	Riz basmati brun	50	Riz à cuisson rapide (précuit)	85
Radis	15	Riz rouge	55	Riz au lait (sucré)	75
Ratatouille	20	Sablé (farine intégrale, sans sucre)	40	Riz blanc standard	70
Riz sauvage	35	Sarrasin, blé noir (farine ou pain)	40	Riz de Camargue	60
Salade	15	Sauce/coulis de tomate (sucré)	45	Riz long, riz parfumé (jasmin...)	60
Salsifis	30	Seigle (intégral, farine ou pain)	45	Riz soufflé, galettes de riz	85
Sauce/coulis de tomate (sans sucre)	35	Sorbet (sans sucre)	40	Semoule, couscous	60
Tofu (soja)	15	Spaghettis (al dente)	40	Sirop d'érable	65
Tomate (fraîche)	30	Spaghettis (blancs bien cuits)	55	Sirop de glucose, de blé ou de riz	100
Tomate (séchée)	35	Surimi	50	Sodas	70
Vinaigre	5	Sushi	55	Sorbet (sucré)	65
Yaourt (édulcoré)	15	Tagliatelles (bien cuites)	55	Sucre blanc (saccharose) ou roux	70
Yaourt (nature)	35	Topinambour	50	Tacos	70