



Tableau IG : index glycémique des aliments

En savoir plus sur [MesBienfaits.com](https://www.mesbienfaits.com)

Abricot	35	Crabe	5	Lapin ***	0	Pistache	15
Abricot sec	30	Crème glacée classique (avec sucre)	60	Lentilles brunes	30	Pizza	55
Abricot sirop (en boîte)	65	Crème glacée fructose	35	Lentilles jaunes	30	Poire	30
Acérola	20	Crème fraîche	0	Lentilles vertes	25	Poireau	15
Agave (sirop)	15	Crevette	0	Levure	35	Pois cassés	25
Agneau ***	0	Croissant	60	Lin (graines)	35	Pois chiches (frais, boîte et farine)	35
Ail	30	Crustacés	5	Litchi	50	Poisson ***	0
Airelle rouge *	45	Datte	55	Lupin	15	Poivre	5
Alcool	0	Dinde ***	0	Maïs	55	Poivron	15
Amande	15	Donut	75	Maïs (farine)	70	Polenta	70
Amande (farine)	20	Échalote	15	Maïs (sirop)	115	Pomme (fruit et compote)	35
Amande (lait)	30	Endive	15	Maïzena (féculé/amidon de maïs)	85	Pomme de terre au four	95
Amande (purée)	25	Épeautre (farine intégrale)	45	Maltodextrine	95	Pomme de terre cuite à l'eau (avec peau)	70
Amarante	35	Épeautre (farine raffinée)	65	Mandarine	30	Pomme de terre en purée	80
Ananas (boîte, frais et jus)	50	Épices (herbes)	5	Mangue	50	Pomme de terre féculé	95
Anchois ***	0	Épinard	15	Manioc	55	Pomme de terre frite	95
Anone	35	Érable (sirop)	55	Marmelade (sans sucre)	30	Pop corn (sans sucre)	70
Artichaut	20	Falafel (pois chiche)	35	Marmelade (sucrée)	50	Porc ***	0
Asperge	15	Farine d'amande	20	Marron (châtaigne)	60	Potiron *	75
Aubergine	20	Farine d'épeautre (intégrale)	45	Mars (barre chocolatée)	60	Poudre chocolatée (sucrée)	60
Avocat	10	Farine d'épeautre (raffinée)	65	Mayonnaise industrielle	60	Poulet ***	0
Avoine (flocons)	60	Farine de blé (blanche)	85	Mayonnaise maison	0	Pousse de bambou	20
Avoine (lait)	30	Farine de blé (complète)	60	Mélasses	70	Prune	35
Baguette (pain blanc)	70	Farine de blé (intégrale)	45	Melon *	65	Pruneau	40
Banane (verte, jaune, mûre)	35, 45, 55	Farine de châtaigne (marron)	65	Miel	60	Quinoa	35
Banane plantain (cuite)	70	Farine de coco	35	Millet	70	Quinoa (farine)	40
Barre chocolatée sucrée	70	Farine de farro (intégrale)	45	Moule	0	Radis	15
Basilic	5	Farine de kamut (intégrale)	45	Moutarde (sans sucre ajouté)	35	Raisin	45
Betterave (cru)	30	Farine de maïs	70	Mouton ***	0	Raisin sec	65
Betterave (cuite) *	65	Farine de noisette	20	Muesli (avec sucre)	65	Ratatouille (sans sucre)	20
Beurre de cacahuète (sans sucre ajouté)	40	Farine de pois chiche	35	Muesli (sans sucre)	50	Ravioli (blé dur)	40
Bière *	70	Farine de quinoa	40	Mûre	25	Ravioli (blé tendre)	70
Bière (levure)	35	Farine de riz (complète)	75	Myrtille (airelle)	25	Rhubarbe	15
Biscotte	70	Farine de riz (raffinée)	95	Navet (cru)	30	Risotto	70

Biscuit	70	Farine de sarrasin (intégrale)	50	Navet (cuit)*	85	Riz (farine complète / raffinée)	75 / 95
Biscuit sablé	55	Farine de seigle (intégrale)	50	Nèfle	55	Riz (lait)	85
Blé (farine blanche)	85	Farine de soja	25	Noisette	25	Riz au lait (sucré)	85
Blé (farine complète)	60	Fécule de maïs (type maïzena)	85	Noisette (farine)	20	Riz basmati	50
Blé (farine intégrale)	45	Fécule de pomme de terre	95	Noix	15	Riz blanc standard	70
Blé (germe)	15	Fenouil	15	Noix de cajou	25	Riz complet	50
Blette	15	Fève (crue)	40	Noix de coco	35	Riz rouge	55
Boeuf (steak, filet, entrecôte, etc.) ***	0	Fève (cuite)	65	Noix de pécan	10	Riz sauvage	35
Boudin ***	0	Figue	35	Nouilles chinoises	60	Riz soufflé (galette de riz)	60
Boulgour	50	Figue sèche	50	Oeuf ***	0	Rutabaga	70
Boulgour complet	45	Flageolet	25	Oignon	15	Salade (laitue, frisée, mâche...)	15
Brioche	70	Flocon d'avoine	60	Olive	15	Salsifis	30
Brocoli	15	Foie gras ***	0	Orange	35	Sardine ***	0
Brugnon	35	Fraise	25	Orange pressée (jus sans sucre)	45	Sarrasin	40
Cacahuète	15	Framboise	25	Orge (mondé)	25	Saucisse (animale) ***	0
Cacao en poudre (sans sucre)	20	Frites (pomme de terre)	95	Orge (perlé)	30	Saucisson (animal) ***	0
Café ***	0	Fromage ***	0	Origan	5	Saumon ***	0
Canneberge (cranberry / airelle rouge) *	45	Fromage blanc **	30	Oseille	15	Seigle intégral	50
Cannelle	5	Fruit à pain (arbre à pain)	65	Ovomaltine	60	Semoule	60
Carotte (crue)	20	Fruit de la passion	30	Pain au chocolat	65	Semoule complète	50
Carotte (cuite) *	40	Fruits de mer ***	0	Pain au lait	60	Semoule intégrale	45
Cassis	15	Galette de riz	60	Pain azyne (farine blanche)	40	Sésame (graines)	35
Cassoulet	35	Gaufre au sucre	75	Pain azyne (farine intégrale)	40	Soja (farine)	25
Céleri branche	15	Gingembre	15	Pain blanc	70	Soja (graines)	15
Céleri rave (cru)	35	Glucose	100	Pain blanc (sans gluten)	90	Soja (lait)	30
Céleri rave (cuit) *	85	Gnocchi	70	Pain complet	65	Soja (sauce, sans sucre)	0
Céréales complètes (sans sucre)	45	Goji (baie)	25	Pain de mie (très blanc)	75	Soja (yaourt nature)	20
Céréales Corn Flakes (flocons de maïs)	85	Graines germées	15	Pain de riz	70	Son (blé, avoine)	15
Céréales muesli avec sucre	65	Graisse animale, végétale, margarine ***	0	Pain épeautre (intégral)	45	Sorbet (sans sucre)	40
Céréales muesli sans sucre	50	Grenade	35	Pain essène	35	Sorbet (sucré)	65
Céréales raffinées sucrées	70	Groseille	25	Pain hamburger	75	Spaghettis (al dente)	45
Céréales Special K	60	Haricot blanc	30	Pain intégral (levain pur)	40	Spaghettis (bien cuites)	55
Cerise	25	Haricot borlotti	35	Pain kamut	45	Sucre blanc, roux, complet, intégral	70
Champagne ***	0	Haricot coco	15	Pain quinoa	50	Surimi	50
Champignon	15	Haricot mungo	25	Pain seigle	65	Sushi	50
Charcuterie (saucisson, salami, jambon...)	0	Haricot noir	35	Pain Wasa léger	50	Tacos	70

Châtaigne	60	Haricot rouge	35	Pain Wasa fibres	35	Tagliatelles (bien cuites)	55
Châtaigne (farine)	65	Haricot rouge (boîte)	40	Pamplemousse	25	Tahin	40
Chicorée (boisson)	40	Haricot vert	30	Panais *	85	Tamari (sauce, sans sucre)	20
Chips	60	Herbes (épices)	5	Papaye *	60	Tamarin doux	50
Chocolat en poudre (sucré)	60	Houmous	25	Pastèque *	75	Tapioca	85
Chocolat noir 70% de cacao	25	Huile (olive, tournesol, colza, etc.) ***	0	Patate douce	50	Tempeh	15
Chocolat noir 85% de cacao	20	Huitre	0	Pâtes (blé dur)	50	Tofu (soja)	15
Chou-fleur	15	Igname	40	Pâtes (blé tendre)	70	Tomate	30
Choucroute	15	Jambon (blanc, cuit, fumé...) ***	0	Pâtes (intégrales al dente)	40	Tomate en sauce, coulis (avec sucre / sans sucre)	45 / 35
Chou de Bruxelles	15	Kaki	50	Pâtes lasagnes (blé dur)	60	Tomate séchée	35
Cidre (brut)	40	Kamut (intégral)	40	Pâte lasagnes (blé tendre)	75	Topinambour	50
Citron	20	Ketchup	55	Pavot (graines)	35	Tournesol (graines)	35
Clémentine	30	Kiwi *	50	Pêche	35	Thé ***	0
Cœur de palmier	20	Lactose	45	Pêche (sirop, en boîte)	50	Thon ***	0
Coing	35	Lait d'amande	30	Persil	5	Tisane ***	0
Colas (sodas)	60	Lait d'avoine	30	Pesto	15	Vanille	0
Concombre	15	Lait de coco	40	Petit pois (boîte)	45	Viande et volaille ***	0
Confiture standard	50	Lait de riz	85	Petit pois (frais)	35	Vin rouge, blanc	0
Cornichon	15	Lait de soja	30	Physalis	15	Vinaigre	5
Courgette	15	Lait de vache **	30	Pignon de pin	15	Yaourt nature (lait de soja) **	20
Couscous (semoule)	60	Lait de vache en poudre **	30	Piment	15	Yaourt nature (lait de vache) **	35

* IG élevé mais teneur en glucides très faible, ce qui implique un effet négligeable sur la glycémie.

** Les laitages entiers et les laitages à 0% de matières grasses ont un IG presque identique. Malgré leur IG bas, leur index insulémique est élevé. À consommer avec modération !

*** Ces aliments ne contiennent pas de glucides, ce qui ne signifie pas qu'ils sont bons pour la santé. Pensez à manger équilibré !