

TABLEAU DES INDEX GLYCEMIQUES

GLUCIDES A INDEX GLYCEMIQUE ELEVE		GLUCIDES A INDEX GLYCEMIQUE BAS	
Maltose (bière)	110	Riz complet (brun)	50
Glucose	100	Riz basmati long	50
Pommes de terres au four	95	Patate douce	50
Pommes de terres frites	95	Pâtes complètes (blé entier)	50
Farine de riz	95	Spaghetti al dente	45
Amidons modifiés	95	Petits pois frais	40
Purée de pommes de terre	90	Céréales complètes sans sucre	40
Chips	90	Flocons d'avoine	40
Miel	85	Haricots rouges	40
Pain blanc (hamburger)	85	Jus de fruit frais sans sucre	40
Carottes cuites	85	Pumpernickel	40
Corn flakes, pop corn	85	Pain de seigle complet	40
Riz à cuisson rapide	85	Pain 100 % intégral	40
Gâteau de riz	85	Glaces aux algines	40
Riz soufflé	85	Pâtes intégrales al dente	40
Fèves cuites	80		
Potiron	75	Figues, abricots secs	35
Pastèque	75	Maïs ancestral (indien)	35
Sucre (saccharose)	70	Riz sauvage	35
Pain blanc (baguette)	70	Quinoa	35
Céréales raffinées sucrées	70	Carottes crues	30
Barres chocolatées	70	Laitages	30
Pommes de terre bouillies pelées	70	Haricots secs blancs	30
Colas, sodas	70	Lentilles brunes, jaunes	30
Biscuits	70	Pois chiches	30
Maïs moderne	70	Autres fruits frais (pommes, poires, oranges, abricots...)	30
Riz blanc	70	Haricots verts	30
Nouilles, ravioles	70	Vermicelles de soja	30
Raisin sec	65	Marmelade sans sucre	30
Pain bis	65	Lentilles vertes	22
Pommes de terre cuites dans la peau	65	Flageolets	22
Betteraves	65	Pois cassés	22
Confitures sucrées	65	Chocolat noir (> 70 % de cacao)	22
Semoule raffinée	60	Fructose	22
Riz long	60	Soja, cacahuètes	20
Bananes, melon	60	Abricot frais	15
Spaghetti blancs bien cuits	55	Légumes verts, tomates, aubergines, courgettes, ail, oignons...	15
Biscuit sablé	55		