



L'INDEX GLYCÉMIQUE



Après la prise d'un aliment contenant des glucides, la glycémie, c'est-à-dire le taux de glucose dans le sang, augmente. L'index glycémique, ou indice glycémique (IG), est la mesure de la rapidité de cette augmentation. Un glucide qui passe rapidement dans le sang a un IG élevé. En revanche, lorsque qu'un glucide met du temps à passer dans le sang, son IG est bas.

- » L'index glycémique est exprimé par un nombre de 0 à 100.
- » La référence est le glucose qui a un IG à 100.



L'index glycémique varie selon :

- » la composition de l'ensemble du repas
- » la cuisson de l'aliment
- » la texture de l'aliment
- » le moment de la consommation de l'aliment
- » les transformations industrielles.

IG élevé (>70) IG moyen (56 entre 69) IG bas (<55)

Fruits



Dattes



Abricots secs



Melon



Cerises



Figses séchées



Raisins secs



Ananas



Banane mûre



Pastèque



Pomme



Pamplemousse



Pêche



Raisin



Banane
jaune ou verte



Kiwi



Poire



Orange



Abricots frais



Prunes



Fraises



Framboises

Légumes



Navet



Potiron/Citrouille



Betterave rouge



Carotte cuite



Les autres légumes

Légumineuses



Lentilles



Haricots blancs



Haricots rouges



Pois chiches



Pois cassés

Pomme de terre



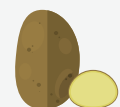
Purée de pommes de terre



Pommes de terre cuites
à l'eau sans la peau



Frites



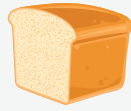
Pommes de terre cuites
à l'eau avec la peau

IG élevé (>70) IG moyen (56 entre 69) IG bas (<55)

Pains et dérivés



Pain blanc



Pain de mie



Baguette



Céréales sucrées



Pain complet



Pain de seigle



Croissant



Pain au lait

Pâtes / Riz



Riz précuit



Riz blanc cuit



Pâtes cuites



Blé dur cuit



Riz complet cuit



Pâtes complètes cuites

Produits laitiers



Lait concentré sucré



Yaourt aux fruits



Yaourt nature



Lait entier, demi-écrémé, écrémé

IG élevé (>70) IG moyen (56 entre 69) IG bas (<55)

Sucres/sucreries

GLUCOSE

Glucose



Confiseries/ Bonbons



Sucre blanc (saccharose)



Chocolat au lait



Miel



Confiture



Sirop d'érable



Chocolat noir à plus de 70% de cacao