

Types	Catégorie	Index Glycémique
riz sauvage	Céréales	35
céréales complète sans sucre	Céréales	40
flocons d'avoine	Céréales	40
pain de seigle complet	Céréales	40
pain seigle	Céréales	42
spaghettis complet	Céréales	42
spaghettis al dente	Céréales	45
pâte complète	Céréales	50
spaghetti	Céréales	50
all bran	Céréales	51
riz complet	Céréales	55
maïs	Céréales	59
pop corn	Céréales	59
semoule	Céréales	60
farine	Céréales	66
muesli	Céréales	66
pain blanc	Céréales	69
baguette	Céréales	70
céréales raffinées sucrées	Céréales	70
pain complet	Céréales	72
riz blanc	Céréales	72
corn flakes, pop corn	Céréales	80
fèves cuites	Céréales	80
gâteau de riz	Céréales	85
riz soufflé	Céréales	85
Amidon	Céréales	95
farine de riz	Céréales	95
cacahouète	Divers	13
noix	Divers	15
chocolat noir (>70% cacao)	Divers	22
saucisse	Divers	28
laitages	Divers	30
lait écrémé	Divers	32
lait entier	Divers	34
yaourt	Divers	35
crème glacée	Divers	36
yaourt	Divers	36
poisson pané	Divers	38
cake	Divers	46
madeleine	Divers	46
sorbet	Divers	50
biscuit sablé	Divers	55
pâte à tarte	Divers	59
chocolat	Divers	68
mars	Divers	68
barre chocolatée	Divers	70
biscuits	Divers	70
coca cola et sodas	Divers	70
crackers	Divers	80
cerise	Fruits	23
prune	Fruits	25
pamplemousse	Fruits	26
pêche	Fruits	29
autres fruits frais	Fruits	30
poire	Fruits	34
figue, abricot sec	Fruits	35
pomme	Fruits	39

jus de fruits frais sans sucre	Fruits	40
jus d'orange pressé orange	Fruits	40
raisin	Fruits	45
jus orange	Fruits	46
kiwi	Fruits	50
Banane, melon	Fruits	62
raisin sec	Fruits	64
confiture	Fruits	65
datte	Fruits	72
pastèque	Fruits	75
aubergine, ail, oignon	Légumes et légumes secs	15
champignon	Légumes et légumes secs	15
haricot soya	Légumes et légumes secs	15
légumes verts	Légumes et légumes secs	15
soja	Légumes et légumes secs	15
tomate, courgettes	Légumes et légumes secs	15
haricot soisson	Légumes et légumes secs	29
lentilles	Légumes et légumes secs	29
carottes crues	Légumes et légumes secs	30
haricot vert	Légumes et légumes secs	30
haricots secs	Légumes et légumes secs	30
vermicelles de soja	Légumes et légumes secs	30
pois cassés	Légumes et légumes secs	33
maïs indien	Légumes et légumes secs	35
vermicelle chinois (haricots mungo)	Légumes et légumes secs	35
flageolets	Légumes et légumes secs	36
haricot lima	Légumes et légumes secs	36
pois chiche	Légumes et légumes secs	36
soupe tomate	Légumes et légumes secs	38
haricot blanc	Légumes et légumes secs	40
haricots rouges	Légumes et légumes secs	40
petits pois frais	Légumes et légumes secs	40
patate douce	Légumes et légumes secs	48
petits pois en boite	Légumes et légumes secs	50
igname	Légumes et légumes secs	51
Petits pois congelés	Légumes et légumes secs	51
betteraves	Légumes et légumes secs	64
bettrave	Légumes et légumes secs	65
pom. de terre cuite avec la peau	Légumes et légumes secs	65
maïs	Légumes et légumes secs	70
navet	Légumes et légumes secs	70
Pom. de terre	Légumes et légumes secs	70
potiron	Légumes et légumes secs	75
carottes cuites	Légumes et légumes secs	85
purée instantanée	Légumes et légumes secs	85
chips	Légumes et légumes secs	90
carottes	Légumes et légumes secs	92
pom.de terre frites	Légumes et légumes secs	95
pom.de terre rôties	Légumes et légumes secs	98
fructose	Sucre	20
saccharose	Sucre	59
miel	Sucre	87
glucose	Sucre	100
Maltose (bière)	Sucre	110

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	mais	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	datte	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								
carottes	92								
pom.de terre frites	95								
pom.de terre rôties	98								