

Index glycémique de différents aliments

Des études récentes ont permis de classer les glucides non pas en fonction de leur teneur pondérale en glucides mais en fonction des réactions de la glycémie et de l'insulinémie après ingestion de ces produits : c'est ce que l'on appelle « l'index glycémique ». Il est prudent de choisir dans la liste des produits dont l'index glycémique est inférieur à 50, en cas de pré-diabète gestationnel par exemple.

<u>Aliments pour 100g</u>	<u>Index</u>	<u>Aliments pour 100g</u>	<u>Index</u>
Pain blanc (selon le raffinage de la farine)	95-70	Tomates	10-15
Pain complet ou intégral	35	Pommes	55
Pain au son	50	Bananes	80
Pain bis	65	Cerises	30
Pain de seigle	80	Pamplemousse	35
Pain de seigle complet	40	Raisin	35
Pain de mie	115	Citron	15
Biscottes	99	Orange	56
Biscottes complètes	87	Jus d'orange	67
Orge	30	Jus de fruits frais	50
Pâtes blanches (spaghettis)	65	Nectarine	40
Pâtes complètes	40	Poire	45
Riz blanc	80	Raisins secs	93
Riz complet	50	Cacahuètes	20
Corn Flakes	85	Maltose	110
Céréales complètes sans sucre	50	Glucose	100
Flocon d'avoine cuits	40	Saccharose	85
Petits pois congelés	40	Fructose	30
Carottes	90	Miel	125
Betteraves	65	Confiture	55
Panais	93	Chocolat Noir (+ 60% de cacao)	22
Pomme de terre bouillie	80	Barre chocolatée	70
Lentilles	45-30	Eclair au chocolat	52
Pois chiche	30	Biscuits	70
Soja	15	Glace	52
Haricots blancs	50-25	Lait	49
Haricots secs	30	Yaourt	52
Haricots rouges	40		
Légumes verts	10-15		

Index glycémiques mesurés chez des sujets sains en utilisant le pain comme aliment de référence.

Source :

« L'âge d'or de votre corps », Ed Laffont.