

# Tableau des Index Glycémiques (IG)

| TYPE D'ALIMENT            | IG BAS   |   | IG MOYEN  | IG ÉLEVÉ   | Aliments à éviter  |
|---------------------------|--|---|---|--|--|
| LÉGUMES                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Légumes verts</li> <li>• Ail</li> <li>• Artichaut</li> <li>• Asperge</li> <li>• Aubergine</li> <li>• Avocat</li> <li>• Betterave crue</li> <li>• Brocoli</li> <li>• Carotte crue</li> <li>• Céleri branche</li> <li>• Céleri-rave cru</li> <li>• Champignons</li> <li>• Choux</li> <li>• Cœur de palmier</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concombre</li> <li>• Courgette</li> <li>• Endives</li> <li>• Épinards</li> <li>• Fenouil</li> <li>• Haricots verts</li> <li>• Oignon cru</li> <li>• Poireau</li> <li>• Poivron</li> <li>• Radis</li> <li>• Salade</li> <li>• Salsifis</li> <li>• Tomate</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Betterave cuite</li> <li>• Oignon cuit</li> <li>• Patate douce</li> <li>• Topinambour</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carotte cuite</li> <li>• Céleri-rave cuit</li> <li>• Citrouille</li> <li>• Courge</li> <li>• Navet cuit</li> <li>• Panais</li> <li>• Potiron</li> <li>• Rutabaga</li> </ul> |  |
| LÉGUMINEUSES              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haricots rouges</li> <li>• Haricots blancs</li> <li>• Lentilles</li> <li>• Petits pois frais</li> <li>• Pois cassés</li> <li>• Pois chiches</li> </ul>  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fèves crues</li> <li>• Petits pois en boîte</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fèves cuites</li> </ul>   |  |
| POMMES DE TERRE           |  |   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gnocchis</li> <li>• P. de T. vapeur ou à l'eau</li> <li>• P. de T. en purée</li> <li>• P. de T. au four</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chips</li> <li>• Flocons pour purée</li> <li>• Frites</li> </ul>                                      |
| FRUITS FRAIS              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abricot</li> <li>• Citron</li> <li>• Clémentine</li> <li>• Figue</li> <li>• Fruits rouges : airelle, cerise, fraise, framboise, groseille, mûre, myrtille</li> <li>• Orange</li> <li>• Pamplemousse</li> <li>• Pêche</li> <li>• Poire</li> <li>• Pomme</li> <li>• Prune</li> <li>• Rhubarbe</li> </ul>              |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruits exotiques frais : kiwi, mangue, ananas, litchi, banane, papaye...</li> <li>• Fruits en compote maison</li> <li>• Jus de fruits pur jus sans sucre ajouté</li> <li>• Sorbet</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Châtaigne</li> <li>• Melon</li> <li>• Pastèque</li> <li>• Compotes de fruits industrielles</li> <li>• Fruits au sirop</li> <li>• Confitures</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jus à base de concentré</li> <li>• Sodas au goût fruité</li> </ul>                                    |
| FRUITS SECS ET OLÉAGINEUX | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amandes</li> <li>• Abricots secs</li> <li>• Cacahuètes</li> <li>• Noisettes</li> <li>• Noix</li> <li>• Noix de cajou</li> <li>• Olives</li> <li>• Pistaches</li> <li>• Sésame</li> </ul>  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Figs sèches</li> <li>• Pruneaux</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dattes</li> <li>• Raisins secs</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oléagineux grillés ou fumés</li> <li>• Cacahuètes grillées</li> <li>• Beurre de cacahuètes</li> </ul> |

Tableau extrait du livre *L'alimentation santé en pratique* de Virginie Parée.

Éditions Mosaïque-Santé - [www.mosaïque-sante.com](http://www.mosaïque-sante.com)



# Tableau des Index Glycémiques (IG)

| TYPE D'ALIMENT              | IG BAS  | IG MOYEN   | IG ÉLEVÉ  | Aliments à éviter  |
|-----------------------------|---|--|---|--|
| <b>CÉRÉALES ET FARINES</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Céréales complètes non sucrées</li> <li>• Farine de soja</li> <li>• Farine de pois chiches</li> <li>• Farine de quinoa</li> <li>• Farine de blé intégral</li> <li>• Quinoa</li> <li>• Riz sauvage</li> <li>• Son d'avoine</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boulghour complet</li> <li>• Couscous</li> <li>• Farine de blé noir (sarrasin)</li> <li>• Farine complète et semi-complète</li> <li>• Flocons d'avoine</li> <li>• Riz complet et semi-complet</li> <li>• Riz long (basmati, thaï...)</li> <li>• Semoule complète</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Farine blanche</li> <li>• Farine de châtaigne</li> <li>• Farine de riz</li> <li>• Galettes de riz soufflé</li> <li>• Maïs</li> <li>• Maïzena</li> <li>• Muesli</li> <li>• Polenta</li> <li>• Riz blanc</li> <li>• Riz gluant</li> <li>• Riz précuit</li> <li>• Riz soufflé</li> <li>• Semoule raffinée</li> <li>• Tapioca</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corn-flakes et toutes les céréales pour enfants</li> <li>• Pop-corn</li> </ul>                        |
| <b>PAIN</b>                 |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pain au sarrasin</li> <li>• Pain complet</li> <li>• Pain au levain</li> <li>• Pain de seigle</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Biscottes</li> <li>• Biscuits</li> <li>• Pain blanc de campagne</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Baguette blanche</li> <li>• Brioche, croissant, pain au chocolat...</li> <li>• Pain de mie</li> </ul> |
| <b>PÂTES</b>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spaghettis complets al dente</li> <li>• Vermicelles de blé dur</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pâtes complètes et semi-complètes</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lasagnes</li> <li>• Nouilles</li> <li>• Pâtes blanches</li> <li>• Pâtes à la farine de riz</li> <li>• Raviolis</li> </ul>  |  |
| <b>LAITAGES</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fromage blanc</li> <li>• Fromages (tous)</li> <li>• Lait de brebis</li> <li>• Lait de chèvre</li> <li>• Lait de vache</li> <li>• Yaourts nature</li> </ul>   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Glaces</li> </ul>  |  |
| <b>LAITS VÉGÉTAUX</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lait d'amande</li> <li>• Lait de noisette</li> <li>• Lait de soja</li> <li>• Lait de coco</li> <li>• Yaourts de soja nature</li> </ul>   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lait de châtaigne</li> <li>• Lait de riz</li> </ul>  |  |
| <b>SUCRES ET SUBSTITUTS</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sirop d'agave</li> <li>• Stevia</li> <li>• Chocolat noir</li> </ul>  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Miel</li> <li>• Sirop d'érable</li> <li>• Sucre de canne non raffiné</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sucre blanc</li> <li>• Sucres raffinés</li> </ul>   |
| <b>PROTÉINES</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Œufs</li> <li>• Poissons (tous)</li> <li>• Tofu</li> <li>• Viandes (toutes)</li> </ul>   |  |   |  |
| <b>LIPIDES</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toutes les huiles et matières grasses</li> </ul>   |  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Huile de palme</li> <li>• Toutes les huiles portées à très haute température</li> </ul>               |

Tableau extrait du livre *L'alimentation santé en pratique* de Virginie Parée.  
Éditions Mosaïque-Santé - [www.mosaïque-sante.com](http://www.mosaïque-sante.com)