

# TABLEAU DE L'INDEX GLYCÉMIQUE DES ALIMENTS

Extrait de MON CAHIER DE DÉTOX SUCRE du Dr M. Lallement et C. Balestro, aux Éditions Mosaïque-Santé



**IG ÉLEVÉ**

Entre 70 et 100 = Bombes glycémiques, À ÉVITER AU MAXIMUM



**IG MOYEN**

IG entre 50 et 70 = À consommer sans abuser



**IG BAS**

IG entre 0 et 50 = À consommer à volonté

TYPES D'ALIMENTS	IG BAS (< 50) SUCRES LENTS	IG MOYEN (50-70)	IG ÉLEVÉ (70-100) SUCRES RAPIDES
PAINS	Pain noir	Biscuits Pain de seigle Pain au levain Pain complet Pain au lait Pain au sarrasin Pizza	Pain à hamburger Pain de mie Viennoiseries Pain blanc* Baguette Biscottes
FARINES	Farine de blé intégral Farine de quinoa Farine de sarrasin Farine de pois chiche Farine d'orge Farine de soja Son d'avoine Farine de lupin	Farine semi-complète Farine de châtaigne Farine complète	Farine de riz** Fécule pomme de terre Fécule de maïs Farine de blé blanche*** Farine de froment Farine d'épeautre Farine de maïs
CÉRÉALES	Céréales complètes non sucrées Blé type Ébly® Boulgour Quinoa Céréales germées	Muesli sucré Flocons d'avoine Couscous complet Couscous intégral Muesli sans sucre Semoule complète Semoule de blé dur	Tapioca Corn-flakes Pop-corn Céréales sucrées Polenta Couscous, semoule
RIZ	Riz basmati complet et semi-complet Riz sauvage	Riz de Camargue Riz long Riz basmati long Riz complet brun Riz thaï	Riz gluant Gâteau de riz Riz précuit Riz soufflé Galette de riz Riz au lait Riz blanc standard
PÂTES	Pâtes complètes, de blé dur ou de blé entier Pâtes intégrales <i>al dente</i> Spaghetti complets <i>al dente</i> Vermicelles de blé dur	Vermicelles de riz Pâtes de blé dur (lasagne, pâtes fraîches, ravioli...)	Pâtes de blé tendre (lasagne, pâtes fraîches, ravioli...)

TYPES D'ALIMENTS	IG BAS (< 50) SUCRES LENTS	IG MOYEN (50-70)	IG ÉLEVÉ (70-100) SUCRES RAPIDES
LÉGUMINEUSES	Haricot blanc Haricot rouge Lentille brune, jaune Pois chiche Flagolet Lentille verte Pois cassé	Lentille en boîte	Fève
LÉGUMES	Navet cru Céleri-rave cru Carotte crue Haricot vert Tomate Aubergine Cœur de palmier Artichaut Choux Courgette Oignon cru Petit pois frais Brocoli Céleri-branche Concombre Endive Épinard Fenouil Pois gourmand Asperge Poireau Poivron Salades Radis Avocat Ail Champignons	Betterave cuite Maïs Céleri-rave cuit Oignon cuit Petit pois en boîte Topinambour Carotte cuite	Navet cuit Potimarron Potiron, citrouille Courges Panais cuit Rutabaga

\* Il existe de nombreuses farines, notamment intégrales, qui permettent de diminuer l'IG par rapport au pain blanc traditionnel. Réduire sa consommation de pain blanc est très profitable et apporte des bénéfices rapides.

\*\* À noter : la majorité des aliments « sans gluten » sont à IG élevé (farine de riz, de maïs, etc.)...

\*\*\* Ce n'est pas la variété de blé qui importe (froment, petit ou grand épeautre...), mais son raffinage : plus la farine est raffinée, plus l'IG est élevé. On privilégiera donc des farines complètes ou intégrales.

TYPES D'ALIMENTS	😊 IG BAS (< 50) SUCRES LENTS	😐 IG MOYEN (50-70)	😞 IG ÉLEVÉ (70-100) SUCRES RAPIDES
POMME DE TERRE		Pomme de terre vapeur (avec ou sans la peau) Patate douce	Pomme de terre à l'eau, au four, frite Purée en flocons Pomme de terre en purée Frites Chips Gnocchi
FRUITS	Banane verte Raisin Pêche Orange Pomme Prune Pamplemousse Clémentine Poire Abricot Fruits rouges (fraise, framboise, cerise...) Citron Figue Rhubarbe	Banane mûre Melon Kiwi Mangue Ananas Litchi	Pastèque Fruits au sirop
FRUITS SECS ET OLÉAGINEUX	Figue sèche Pruneau Abricot sec Amande Cacahuète Noisette Noix (toutes les noix) Olive Pignon de pin Pistache	Châtaigne Noix de coco	Datte Raisin sec Oléagineux grillés ou fumés

Dans chaque colonne, les aliments sont classés par ordre décroissant, de l'IG le plus élevé à l'IG le plus bas.

Extrait de **MON CAHIER DE DÉTOX SUCRE** du Dr M. Lallement et C. Balestro, aux Éditions Mosaïque-Santé, [www.mosaïque-sante.com](http://www.mosaïque-sante.com)



TYPES D'ALIMENTS	😊 IG BAS (< 50) SUCRES LENTS	😐 IG MOYEN (50-70)	😞 IG ÉLEVÉ (70-100) SUCRES RAPIDES
LAITAGES ET LAITS VÉGÉTAUX	Lait de coco Yaourt au soja aromatisé Yaourt nature Lait de soja Lait de vache Lait d'amande Fromage blanc Yaourt au soja nature		Glaces industrielles Yaourts aux fruits Lait de riz Lait de châtaigne
BOISSONS	Jus de pamplemousse Jus d'orange Cidre brut Jus de tomate	Jus de raisin Jus de pomme Jus d'ananas	Alcool** Bière Jus à base de concentré Sodas Sirops
DIVERSES PRÉPARATIONS	Marmelade sans sucre Compote de pomme Chocolat noir 70 % ou plus	Crème glacée Sorbet Nutella® Biscuits sablés Compote de fruit maison Confiture sans sucre ajouté	Barre chocolatée Bonbons, confiseries Compote de fruit industrielle Confiture standard Gaufre au sucre Gelée de coing Pâtisseries
SUCRES ET SUBSTITUTS	Sucre de coco Sirop d'agave Stévia	Sirop d'érable Miel Rapadura	Sirop de glucose Sucre blanc Sucre roux Sucre de canne
IG « NUL » SANS SUCRE	Œuf Huiles : olive, colza, noix Fromage* Viande* Poisson* Eau, thé, café, tisanes (sans sucre, bien entendu !)		

\* On recommande de ne pas consommer de la viande plus de 2 fois par semaine, y compris de la viande blanche. Privilégier les fromages de chèvre et de brebis, ainsi que les petits poissons gras.

\*\* L'alcool figure dans la catégorie « IG élevé », car même si tous les alcools ne contiennent pas de glucides, ils sont un facteur qui accélère considérablement l'assimilation des sucres au niveau de l'intestin. Pour cette raison, on veillera à accompagner autant que possible la consommation d'alcool avec des aliments à IG bas.