

Tableau des Indices glycémiques (IG)

Familles aliments	IG bas de 0 à 39		IG moyen de 40 à 59		IG haut de 60 à 100	
Fruits	Figue	35	Banane	50	Pastèque	75
	Nectarine		Compote (sans sucre)		Banane (mûre)	60
	Poire		Kaki		Compote sucrée	
	Pomme		Kiwi		Melon	
	Prune		Litchi			
	Agrumes	33	Ananas	45		
	Abricot	30	Noix de coco			
	Cerise		Raisin			
	Fraise	25	Pêche	42		
	Myrtille		Orange pressée			
	Acerola	20		40		
	Physalis					
	Rhubarbe	15				
Autres fruits rouges						
Légumes	Sauce tomate sans sucre	35	Petit-pois	45	Carrotte cuite	85
	Ail		Sauce tomate préparée		Navet cuit	
	betterave crue	30			Celeri cuit	
	Haricots verts				Panais cuit	
	Tomate				Courge	
	Aubergine	20			Betterave cuite	65
	Asperge					
	Brocoli					
	Carotte crue	15				
	Champignon					
	Choux vert					
	Chou-fleur					
	Concombre					
	Cornichon					
	Courgette					
	Oignon					
	Olive					
	Poireau					
	Poivron					
Radis						
Salade						
Algue séchée	10					
Avocat						
Fruits secs	Pruneau	39	Datte	55	Datte au sirop	70
	Abricot sec	35	Figue	45	Raisin sec	65
	baie de Goji	25				
Laitage	Yaourt sans sucre	35	Yaourt sucré	40		
	Lait de vache		Fromage blanc sucré			
	Lait de brebis	30				
	Lait de chèvre					
	Fromage blanc					
Produits céréaliers	Farine de coco	35	Orge perlé	59	Frites	95
	Farine de pois chiche		Boulgour	55	Corn flakes	85
	Sarrasin		Chataigne	54	Galette de riz	
	Quinoa		Crêpe au sarrasin		Farine blanche	
	Son (blé ou avoine)	15	Muesli sans sucre	50	Flocons d'avoine instant	82
	Farine de lupin		Pâte complète		Biscottes	75
			Patate douce	46	Amidon de maïs	70
			Blé pré-cuit		Biscuit	
			Epeautre		Céréales petit déj	
			Pain aux graines	45	Chips	
			Pain complet		Croissant	
			Pâtes blanches al dente		Nouilles de riz	
			Flocons d'avoine	40	Pain au chocolat	65
		Pâtes intégrales al dente			Farine complète	60
Légumineuses	Haricots secs	30			Fèves	60
	Pois cassés	25				
	Lentilles	20				
	Flageolets					
	Pois chiche	15				
	Soja					

Tableau des Indices glycémiques (IG)

Fruits à coque et graine	Graines de courge	25	Purée de sésame tahin	40		
	Houmous		15			
	Purée de noisettes					
	Purée d'amandes					
	Purée de cacahuètes					
	Amandes					
	cacahuètes					
	Noix					
	Graines de chia					
	graines de lin					
Graines germées						
Noisettes						
Noix de cajou						
Noix de macadamia						
Noix de pécan						
Noix du Brésil						
Pignon de pin						
Pistache						
Boissons	Lait végétal ss sucre	30	Jus de fruits	44	Bière	110
			Cidre brut	40	Sirop	100
			Lait de coco		Lait de riz	85
					Soda	65
					Nectar de fruit	60
Produits sucrés	Chocolat noir 70%	25	Cacao sucré	58	Miel	90
	Cacao sans sucre	20	Fruits au sirop	55	Sucre blanc	70
	Chocolat noir 80%	20	Pâte à tartiner	55	Sucre roux	
	Sirop d'agave	15	Sucre de coco	54	Barre chocolatée	
					Confiture	65
					Sirop d'érable	
					Sorbet	
				Caramel		
				Chocolat au lait	60	
				Crème glacée		
Autres	Moutarde	35	Ketchup	55	Sirop de glucose	100
	Levure		Sushi		80	
	Yaourt soja	30	Sauce industrielle	50	Mélasse	70
	Fructose	20	Surimi		Lait concentré sucré	61
	Tofu & dérivés	15	Lactose	40		
	Tempeh		Falafel			
	Poudre de caroube					
	Crème de soja					
	Épice	5				
	Crustacés	0				
Stevia	0					

Nota : Certains aliments ne possèdent pas d'indice glycémique et sont naturellement exempts de ce tableau (fromages, viandes, fruits de mer, poissons, œufs et huiles végétales)

OFFERT PAR :



2 PLACE VANOLLES 67600 SELESTAT

TÉL. 06.82.75.24.70 Mail. Contact. lessenszen@gmail.com

Site web : <https://les-sens-zen.fr>