

Index et Charge Glycémique des principaux aliments glucidiques

Charge Glycémique faible <10

Aliments	CG	Portion (gr ou ml)	% glucides	IG
Epinards frais (cuits)	0,1	100	0,5	15
Tofu nature	0,4	100	2,9	15
Amandes entières	0,4	30	9,5	15
Noix fraîches	0,4	30	9,9	13
Cacahuètes nature	0,6	30	15	13
Pistaches	0,5	30	12	13
Tomates (crues)	0,8	100	2,5	30
Haricots verts (cuits)	0,9	100	3	30
Carottes crues	1,2	100	7,6	16
Lait d'amande	1,5	100	5	30
Pois chiches (cuits à l'eau)	1,7	100	17,7	10
Chocolat noir (70% cacao)	1,8	30	27	23
Noix de cajou nature	1,9	30	30	22
Céleri-rave (cru, remoulade)	2,1	100	6	35
Betterave (cru)	2,7	100	9,1	30
Pruneaux	3,2	20	55,4	29
Cerises	3,3	100	13	25
Sucre roux	3,4	5	97,3	70
Flocons d'avoine (cuits)	3,4	50	11,9	59
Sucre blanc	3,5	5	100	70
Lait 1/2 écrémé	3,7	250	4,8	31
Petits pois frais (cuits)	3,8	150	4,7	45
Carottes (cuites)	3,9	200	5	39
Betterave (cuite)	4,5	100	7,1	64
Poudre chocolatée sucrée	4,6	10	80	58
Kiwi	4,7	80	11	53
Sirop d'érable	5,4	15	67,1	54
Orange	5,4	150	8	45
Pomme	5,7	150	10,7	36
Pêche	5,7	150	9	42
Fèves cuites	5,9	100	9,4	63
Lentilles vertes (cuites)	6,8	150	16,2	28
Haricots blancs (cuits)	7	150	12	39
Melon	7,8	200	7	65
Banane verte	8,2	120	19,7	35
Chips	8,3	30	49,8	56
Dattes sèches	8,7	30	64,7	45
Ananas	9,7	150	11,7	59
Haricots rouges (boîte)	9,9	150	13	51

Index et Charge Glycémique des principaux aliments glucidiques

Charge Glycémique Moyenne 11-19

Aliments	CG	Portion (gr ou ml)	% glucides	IG
Jus d'orange pressé maison (sans sucre)	10,6	250	9,4	45
Confiture	11,7	30	60	65
Raisins	12,5	150	15,7	53
Pain de seigle	13	60	48	45
Farine d'amarante	13,2	50	66,2	40
Ebly (blé)	13,5	150	20	45
Farine d'épeautre intégrale	14,2	50	63	45
Raisins secs	14,3	30	73,2	65
Brioche	14,5	50	46	63
Quinoa (cuit)	14,6	150	27,9	35
Miel	14,7	30	81,7	60
Boulghour (cuit)	15,3	150	21,7	47
Farine d'épeautre (intégrale)	15,5	50	69	45
Chataignes, marrons (boîte)	15,6	100	28,8	54
Banane plantain (cuite)	15,7	80	28	70
Muesli (sans sucre)	16,7	50	66,6	50
Riz sauvage (cuit)	16,8	150	19,7	57
Patate douce (cuite)	13,2	200	12,2	54
Panais	17,1	150	13,4	85
Pumpernickel (pain)	17,3	80	48	45
Frites au four	17,9	100	32,6	64
Banane mûre	17,9	120	23	65
Jus de raisin (sans sucre)	18,3	250	16,3	45
Croissant	18,9	70	40,4	67
Spaghettis al dente (cuits 5 min)	19,3	150	28	48

Index et Charge Glycémique des principaux aliments glucidiques

Charge Glycémique élevée >20

Aliments	CG	Portion (gr ou ml)	% glucides	IG
Sushi	20,2	150	26,9	50
Spaghettis blancs (bien cuits)	20	150	23	58
Corn Flakes (céréales)	20,4	30	84	81
Farine de blé (complète type 130)	20,6	50	68,5	60
Purée de pomme de terre	22,1	200	12,7	87
Biscottes	23	40	76,6	75
Farine de blé (semi-complète type 110)	23,1	50	71	65
Coca Cola	23,1	330	10,6	66
Pain au chocolat	23,6	80	45,4	65
Pain complet	26	80	50	65
Farine de maïs	27,3	50	78,1	70
Riz gluant (précuit)	29,4	150	20	98
Bière blond	30	330	13	70
Pain de mie (blanc)	31	80	52,3	74
Pommes de terre cuites à l'eau avec peau	31,2	200	19	82
Farine de blé (blanche type 45)	31,6	50	74,4	85
Pop-corn (sans sucre)	33	100	60	55
Riz blanc standard (cuit)	33,4	150	31,8	70
Pommes de terre au four	33,6	200	20	84
Couscous semoule (cuite)	35,1	150	36	65
Gnocchi	35,7	150	34	70
Pâtes complètes	39	150	62	42
Baguette blanche courante	44,3	80	58,2	95
Tapioca (cuit)	73	100	86	85

$$\text{CG} = \frac{\text{Indice Glycémique} \times (\% \text{ de glucides} \times \text{Portion})}{100}$$

Sources:

Ciqual, ANSES, Table de composition nutritionnelle des aliments 2021

USDA : <https://fdc.nal.usda.gov> Consulté en 2021

Guides des indices glycémiques, Thierry Souccar Editions & LaNutrition 2011

Montignac : <http://montignac.tv/fr> Consulté en 2021

Harvard Health Publishing : <https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/glycemic-index-and-glycemic-load-for-100-foods> Consulté en 2021