

Tableau des index glycémiques, d'après le Pr Jennie Brand-Miller.(1)

IG élevé (>70)	IG modéré (entre 56 et 69)	IG bas (< 55)
Fruits		
Dattes 103	Abricots frais 57 Melon 67 Cerises 63 Papaye 56 Banane bien mûre 65 Figs séchées 61 Raisins secs 64 Ananas 59 Abricots au sirop 64 Pêches au sirop 58	Pomme fraîche 38 Abricots secs 30 Pamplemousse 25 Raisin 53 Banane pas trop mûre 52 Kiwi 53 Poire 38 Orange 42 Jus de pomme sans sucre ajouté 44 Jus de pamplemousse sans sucre ajouté 48 Jus d'orange pur jus 50 Jus de tomate 38
Fruits oléagineux		
		Noix de pecan 10 Noix de cajou salées 22 Cacahuètes grillées salées 14
Légumes		
		Tous les légumes ont un IG bas voire très bas (<15) Carottes crues 16 Carottes cuites 47

Légumineuses

Lentilles vertes séchées
cuites à l'eau 48

Lentilles corail 26

Lentilles en conserve 48

Pois chiche secs cuits à l'eau
28

Petits pois 41

Soja et produits dérivés

Lait de soja enrichi en
calcium 36

Yaourt au lait de soja et aux
fruits 50

Tofu (ne contient pas de
glucides)

Pomme de terre

Pomme de terre cuite au four 95

Purée de pomme de terre
instantanée 83

Pomme de terre pelée bouillie 78

Pomme de terre nouvelle avec la
peau bouillie 78

Frites 82

Pomme de terre avec la peau à la
vapeur 65

Patate douce cuites 46

Chips 54

Céréales et produits dérivés

Baguette blanche 95

Baguette blanche (60 g) avec pâte à tartiner au chocolat (20 g) 72

Pain de mie blanc 70

Pain de mie complet 71

Biscotte blanche 68

Gaufres 76

Barquette abricot LU 71

Corn Flakes Kellogg's 77

Corn pops Kellogg's 80

Rice Krispies Kellogg's 82

Smacks kellogg's 71

Flocons d'avoine instantanés 82

Galettes de riz soufflé 85

Riz à cuisson rapide 6 min 87

Pain complet 65

Baguette blanche (60 g) avec beurre (10 g) et confiture de framboise (20 g) 62

Croissant 67

Bichoco Prince, BN 56

Flocons d'avoine traditionnels 59

Spécial K Kellogg's 56

Riz blanc cuit à l'eau 64

Riz basmati 58

Gnocchi 68

Polenta 68

Pain intégral 49

Pumpernickel (pain noir allemand) 50

Biscuit sec petit beurre 50

LU P'tit déjeuner choc 42

All-Bran Kellogg's 34

Muesli naturel 49

Macaroni 47

Vermicelles 35

Spaghettis cuiss. 10-15 min 44

Blé ebly cuisson 10 min 50

Riz brun 50

Pizza supreme Pizza Hut 36

Sodas, boissons

Coca-cola 63

Fanta orange 68

Bière 66

Sucres, sucreries, snack

Glucose 100	Sucre blanc (saccharose) 68	Fructose 10
Confiseries 78	Barre chocolatée Mars 68	Snickers 41
	Chocolat au lait 64	Twix 44
	Miel mélange commercial 62	M&M's 33
	Confiture 66	Sirop d'érable 54
		Confiture d'abricot à teneur réduite en sucre 55
		Nutella 33

Produits laitiers

	Lait concentré sucré 61	Yaourt aux fruits pauvre en matières grasses 26
		Lait entier 27
		Lait demi-écrémé 30
		Glaces 47

Viandes, œufs, produits de la mer

Aliments influençant peu la glycémie car ils ne contiennent peu voire pas de glucides

Pr Jennie Brand-Miller :

Jennie Brand-Miller FAIFST, FNSA (née en 1952), également connue sous les noms de Janette Cecile Brand et GI Jennie, est titulaire d'une chaire en nutrition humaine à la School of Life et des sciences de l'environnement de l'Université de Sydney. [1] Elle est surtout connue pour ses recherches et ses publications sur l'index glycémique, terme dérivé de David J. Jenkins de l'Université de Toronto, et son rôle dans la santé humaine. Ses recherches portent sur tous les aspects des glucides - régime alimentaire et diabète, index glycémique des aliments, résistance à l'insuline, intolérance au lactose et oligosaccharides dans l'alimentation des nourrissons.

