

INDEX GLYCÉMIQUE DES ALIMENTS COURANTS

IG ÉLEVÉ >75%

- GLUCOSE
- MIEL
- SODA
- SIROP
- BARRES CHOCOLATÉES
- CONFISERIES
- PAINS BLANC
- CÉRÉALES DU P. DÉJEUNER
- RIZ CUISSON RAPIDE
- PURÉE EN FLOCON
- BISCUITS (BOUDOIR...)
- MERINGUES
- GAUFRETTES
- CRAKERS APÉRITIFS
- PASTÈQUES

IG MOYEN 50% -75%

- SACCHAROSE
- GLACES
- CRÈMES GLACÉES
- DESSERTS LACTÉES
- KIWI
- BANANE
- ANANAS
- MANGUE
- CAROTTES CUITES
- BETTRAVE
- PAIN COMPLET
- PAIN DE SEIGLE
- RIZ BLANC
- RIZ COMPLET
- PÂTE BIEN CUITE
- SEMOULE
- POMMES DE TERRE CUITES
- VIENNOISERIES

IG FAIBLE <50%

- CHOCOLAT
- FRUITS SECS
- FRUITS (POMMES, CERISES..)
- LÉGUMES (HARICOTS VERT, PETIT POIS..)
- PAIN AU SON
- PAIN AU CÉRÉALE
- PÂTE ALDENTE
- LÉGUMES SECS
- SOJA
- CHATAIGNE, MARRON AMANDES, NOISETTES
- NOIX
- OLIVES
- AVOCAT
- LAIT
- NOIX DE COCO
- LACTOSE