

Aliments à IG bas	
Epices : poivre, basilic, persil, origan, canelle, vanille...	5
Avocat	10
Asperge	15
Brocoli	15
Cacahuète, noix de cajou, amandes, noisettes, noix	15
Céréales germées	15
Champignons	15
Choucroutte, chou-fleur, choux, choux de Bruxelles	15
Concombre	15
Courgette	15
Echalote	15
Endives, épinards, salade	15
Oignon	15
Olive	15
Poireau	15
Poivron	15
Tofu (soja)	15
Artichaut, aubergine	20
Cacao en poudre (sans sucre ajouté)	20
Citron	20
Chocolat noir (> 85% de cacao)	20
Lait d'amande et de soja	20
Cerise	25
Chocolat noir (> 70% de cacao)	25
Flageolets	25
Fraise, framboise	25
Groseille	25
Haricot mungo	25
Lentilles vertes	25
Mûre (fraiche)	25
Pois cassés	25
Purée d'amandes complètes (sans sucre ajouté)	25
Abricot	30
Ail	30
Betterave	30
Carotte crue	30
Clémentine	30
Confiture sans sucre	30
Fromage blanc nature	30
Haricots verts	30
Lentilles brunes, jaunes, rouges et pois chiches	30
Lait de vache, d'avoine, de soja, d'amande	30
Mandarine	30
Navet cru	30
Pamplemousse	30
Poire	30
Tomates	30
Nutella	33
Cassoulet	35
Céleri-rave cru	35

Compote de fruits sans sucre	35
Farine de pois chiche	35
Figue	35
Graines de tournesol, de lin, de sésame	35
Haricots blancs, rouges et noirs	35
Orange	35
Pêche, brugnon, nectarine frais	35
Petits pois frais	35
Pomme	35
Prune	35
Quinoa	35
Riz sauvage	35
Sauce ou coulis de tomates sans sucre	35
Yaourt nature	35
Yaourt soja	35
Abricot sec	40
Avoine, flocons d'avoine	40
Cidre brut	40
Epeautre intégral	40
Fève crue	40
Figue séchée	40
Haricots rouges en conserve	40
Jus de carotte sans sucre	40
Pain au levain intégral	40
Pain noir allemand (Pumpernickel)	40
Pain azyne	40
Pruneau	40
Purée de sésame	40
Sablé (farine intégrale, sans sucre)	40
Sarrasin, blé noir (intégral, farine, pain)	40
Spaghettis al dente	40
Ananas frais	45
Banane verte	45
Blé	45
Boulgour complet	45
Céréales complètes sans sucre	45
Jus d'orange pressé, sans sucre ajouté	45
Jus de pamplemousse sans sucre ajouté	45
Noix de coco	45
Pain grillé (farine intégrale)	45
Petits pois en conserve	45
Raisin frais	45
Riz basmati complet	45
Seigle (farine ou pain)	45
All bran	50
Biscuit (farine complète, sans sucre)	50
Couscous, semoule complète	50
Jus d'ananas sans sucre	50
Jus de pomme (sans sucre ajouté)	50
Kiwi	50
Mangue fraîche	50
Muesli sans sucre	50

Orge	50
Pain suédois	50
Patate douce	50
Pâtes complètes (blé entier)	50
Riz basmati	50
Riz complet brun	50
Surimi	50
Topinambour	50
Aliments à IG moyen	
Boulgour cuit	55
Jus de raisin	55
Ketchup	55
Manioc	55
Moutarde	55
Nutella	55
Papaye fraîche	55
Pâte à tartiner Nutella	55
Poudre chocolatée sucrée	55
Spaghetti blancs	55
Banane mûre	60
Châtaigne, marron	60
Crème glacée sucrée	60
Farine complète	60
Lasagnes (blé dur)	60
Melon	60
Miel	60
Pizza	60
Riz long	60
Betterave cuite	65
Confiture sucrée	65
Couscous	65
Couscous, semoule à la farine raffinée	65
Farine de châtaigne	65
Farine semi-complète	65
Fèves cuites	65
Maïs en grains	65
Muesli avec sucre ajouté ou miel	65
Pain au chocolat	65
Pain au seigle, bis (levain) ou complet	65
Pomme de terre cuite à la vapeur ou à l'eau	65
Raisins secs	65
Aliments à IG élevé	
Baguette, pain blanc, biscotte	70
Barre chocolatée sucrée	70
Biscuit	70
Brioche	70
Céréales raffinées et sucrées	70
Chips	70
Croissant	70
Datte	70
Nouilles (blé tendre)	70
Pomme de terre bouillie pelée	70

Riz blanc	70
Sodas, boissons gazeuses	70
Spécial K	70
Sucre blanc et roux (saccharose)	70
Lasagnes (blé tendre)	75
Pastèque	75
Potiron	75
Riz au lait sucré	75
Pomme de terre en purée	80
Carotte cuite	85
Céleri-rave cuit	85
Corn flakes, flocons de maïs	85
Farine de blé blanche raffinée	85
Lait de riz	85
Maïzena	85
Miel	85
Navet cuit	85
Pain à hamburger, pain de mie	85
Pop-corn sans sucre	85
Riz à cuisson rapide	85
Riz soufflé, galettes de riz	85
Pomme de terre en flocons	90
Riz gluant	90
Farine de riz	95
Fécule de pomme de terre	95
Maltodextrine	95
Pomme de terre cuite au four ou frite	95
Glucose	100
Sirop de glucose	100
Maltose (bière)	110