

Annexe 6 – Index glycémiques des aliments (d'après Jennie Brand-Miller)

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 chiches secs cuits à l'eau 28 Petits pois 41
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

Annexe 6 – Index glycémiques des aliments (d'après Jennie Brand-Miller) (Suite)

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 87

Pain complet 65

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

Croissant 67

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 cuisson 10-15 min 44

Blé Ebly cuisson 10 min 50

Riz brun 50

Pizza suprême Pizza Hut 36

Sodas, boissons

Coca-cola 63

Fanta orange 68

Bière 66

Sucres, sucreries, snack

Glucose 100

Confiseries 78

Sucre blanc (saccharose) 68

Barre chocolatée Mars 68

Chocolat au lait 64

Miel mélange commercial 62

Confiture 66

Fructose 10

Snickers 41

Twix 44

M&M's 33

Sirop d'érable 54

Confiture d'abricot à teneur réduite en sucres 55

Nutella 33

Produits laitiers

Lait concentré sucré 61

Yaourt aux fruits 0 % mg 26

Lait entier 27

Lait demi-écrémé 30

Glaces 47