

<b>Indice glycémique faible &lt; 35</b>	<b>Indice glycémique moyen &lt; 55</b>	<b>Indice glycémique élevé &gt; 55</b>
Oléagineux 15	Avoine 40	Banane 60
Fruits rouges 25	Ananas 45	Bière 110
Avocat 10	Céréales et blé complets 45	Carotte cuite 85
Choux, courgette, blette 15	Orange pressée 45	Chips 70
Aubergine 20	Kiwi, mangue 50	Courges 75
Epinard, champignon 15	Noix de coco 45	Croissant 70
Chocolat noir + 85% 20	Patate douce 50	Dattes 70
Nectarines, pêches 35	Pâtes complètes 50	Farine complète 60
Haricot vert 30	Riz basmati complet 45	Farine blanche 80
Lait de soja 30	Sarrasin 40	Melon 60
Clémentines 30	Sushis 55	Miel 60
Oignons, poireaux, poivrons 15	Pain au seigle intégral 45	Pizza 60
Pomme, poire, prune 35	Lactose 40	Pastèque 75
Salade verte, endive 15	Lait de coco 40	Pomme de terre vapeur 75
Yaourt 35	Pruneaux 40	Pomme de terre au four ou frite 95
Vinaigre 5	Tahin 40	Pop corn nature 85
Petit pois, pois chiche 35	Raisin 45	Vermicelle et nouille de riz 65
Pamplemousse 30		Riz blanc 70
Carotte crue 30		Riz à cuisson rapide 85
Citron 20		Porridge d'avoine 65
Grenade 35		Galette de riz 85
Gingembre 15		Semoule, couscous 60
Lait d'amande 30		Sucre blanc 70
Lentilles 30		Polenta 70
Levure de bière 35		Purée de pomme de terre 85
Purée d'amande blanche 30		Pain de mie et pain burger 85
Quinoa 35		Sirop d'érable, confiture 65
		Soda type Cola 70