

Les index glycémiques

L'index glycémique correspond à la rapidité de passage du glucose dans le sang suite à l'ingestion d'un aliment. On mesure la vitesse d'élévation de la glycémie.

Ainsi, les aliments à index glycémique élevé sont ceux qui font grimper brutalement la glycémie. On sait maintenant que ce type d'aliments joue un rôle majeur dans les « épidémies » de diabète de type II et d'obésité qui frappent les pays riches. L'index insulinémique mesure la vitesse d'élévation du taux d'insuline en réponse à l'augmentation de la glycémie selon les aliments.

ATTENTION, cet index varie en fonction du mode de cuisson, des associations d'aliments, et de l'état de santé du sujet (obésité, diabète).

Index glycémique bas

La plupart des légumes verts, salades, tomates, aubergines, poivrons,
Ail, oignons, champignons **10**

Grains de soja, cacahuètes, abricots **15**

Chocolat noir à + de 70 % de cacao,
Lentilles vertes, pois cassées, cerises, pamplemousse, prune **25**

Pâtes intégrales, lait,
Haricots secs, haricots beurre, haricots verts
Pois chiches **30**

Pain intégral, pâtes cuites al dente,
Carotte crue, yoghourt,
Oranges, pommes, poires abricots secs, figues **35**

Jus d'orange frais, jus de pomme
Pain se seigle complet, pâtes complètes **40**

Muesli, boulghour,
Petits pois frais, raisin **45**

Pain complet, flocons d'avoine,
Petits pois en conserve
Kiwi, sorbets, riz basmati **50**

Index glycémique haut

Biscuits secs, pâtes blanches, pain bis, couscous, taboulé,
Bananes, melon, raisins secs, papaye,
Betterave rouge, pommes de terre à l'eau **55 à 65**

GLUCIDES À INDEX GLYCÉMIQUE BAS		
10	La plupart des légumes verts, salades, Tomate, aubergines, poivrons, All, oignons, Champignons, etc...	
15	Grains de soja, Cacahuètes, Abricots	
22	Fructose	
25	Chocolat noir à + de 70% de cacao, Lentilles vertes, Pois cassés, Cerises, pamplemousse, prune	
30	Pâtes intégrales, Lait Haricots secs Haricots beurre, haricots verts Lentilles brunes, Pois chiches	
35	Pain intégral Pâtes cuites « al dente Carottes crues Pois secs Yogourt Orange, pomme, poire, abricots secs, figues	
40	Jus d'orange frais Jus de pomme Pain de seigle complet Pâtes complètes	
45	Muesli Boulgour entier Grains de blé dur entier Petits pois frais Raisin	
50	Pain complet Sarrazin Flocons d'avoine Riz brun complet Petits pois en conserve Patate douce Céréales sans sucre ajouté Kiwi Sorbets Riz blancs asiatique (Basmati...)	
GLUCIDES À INDEX GLYCÉMIQUE ÉLEVÉ		
55	Biscuit sec Pâtes blanches bien cuites	
60	Riz long cuit en 20 minutes Cookies Papaye Barre de céréales	
65	Pain bis Pommes de terre cuites à l'eau dans leur peau Couscous, taboulé Betterave Banane, melon, ananas Raisins secs Confiture classique 50% sucre Fruit au sirop Jus d'orange industriel	
70	Croissant, petit pain au lait Pain de campagne Céréales sucrées	