

Classement par importance de l'index glycémique

Aliment	Précision	Index glycémique
Index glycémique élevé > 70		
Sirop de maïs		115
Datte	fraiche	103
Amidons modifiés		100
Sirop de blé		100
Sirop de glucose		100
Sirop de riz		100
Sucre	glucose	100
Farine de riz		95
Fécule de pomme de terre		95
Maltodextrine		95
Pain blanc	baguette	95
Pomme de terre	cuite au four	95
Riz soufflé		95
Pain blanc sans gluten		90
Riz collant	glutineux	90
Bière		88
Riz à cuisson rapide	précuit	87
Arrow-root		85
Céleri rave	cuit	85
Farine de blé		85
Fécule de maïs		85
Galette de riz	soufflé	85
Lait de riz		85
Maizena	amidon de maïs	85
Navet	cuit	85
Pain hamburger		85
Panais		85
Pop-corn	cuit au micro-onde	85
Tapioca		85
Purée de pomme de terre	instantanée	83
Flocon d'avoine	instantané	82
Frites		82
Corn Flakes		81
Purée de pomme de terre	maison	80
Litchi	dénoyauté, appertisé	79

Confiserie	bonbon	78
Pomme de terre	pelée bouillie	78
Pomme de terre nouvelle	bouillie, avec peau	78
Gaufrette fourrée aux fruits		77
Gaufre		76
Courge	cuite	75
Farine de riz complète		75
Pâtes fraîches		75
Potiron		75
Riz au lait	sucré	75
Grains de blé soufflés		74
Lasagne		72
Pastèque		72
Rutabaga		72
Millet		71
Pain de mie	complet	71
Amarante soufflée		70
Banane plantain	cuite	70
Biscuit	en moyenne	70
Biscuit salé	crackers	70
Brioche		70
Céréales	sucrées	70
Chips de pomme de terre		70
Farine de maïs		70
Farine de millet		70
Mélasse		70
Pain de mie	blanc	70
Pain de riz		70
Risotto		70
Sucre roux		70
Tacos		70
Index glycémique modéré 70 - 50		
Crêpe	nature	69
Barre chocolatée		68
Biscotte	blanche	68
Gnocchi		68
Polenta		68
Soda orange		68

Sucre	saccharose	68
Croissant		67
Melon		67
Ananas	boite de conserve	65
Banane	bien mûre	65
Couscous		65
Farine d'épeautre		65
Farine de blé semi-complète		65
Farine de châtaigne		65
Flan	industriel	65
Jus d'orange	industriel	65
Muesli sucré		65
Nouille chinoise	cuites à l'eau	65
Pain au chocolat		65
Pain complet		65
Pain de seigle		65
Pâtes de riz intégral		65
Pomme de terre à la vapeur	avec peau	65
Ravioli		65
Tamarin		65
Betterave	cuite	64
Chocolat au lait		64
Raisin sec		64
Riz blanc	cuit à l'eau	64
Soda type cola		63
Miel	mélange typique	62
Figue	séchée	61
Glace		61
Lait concentré sucré		61
Patate douce	cuite au four	61
Pâtes	cuites en 20 minutes	61
Châtaigne		60
Confiture	en moyenne	60
Farine de blé complète		60
Marron		60
Mayonnaise	industrielle	60
Orge perlé	cuit à l'eau	60
Pain au lait		60

Pizza		60
Porridge	bouillie de flocons d'avoine	60
Riz de Camargue		60
Soupe de pois cassés	industriel	60
Ananas	frais	59
Flocon d'avoine	traditionnels	59
Jus de canneberge		58
Pêche	au sirop	58
Riz Basmati	cuit à l'eau	58
Abricot	frais	57
Pain pita		57
Spaghettis	cuits	57
Papaye		56
Boulgour	cuit	55
Farine de fonio		55
Jus de mangue	sans sucre	55
Jus de raisin	sans sucre	55
Ketchup		55
Manioc		55
Moutarde avec sucre ajouté		55
Semoule	cuite à l'eau 5 minutes	55
Sushi		55
Tagliatelle	bien cuites	55
Maïs doux	cuit	54
Sirop d'érable		54
Banane	pas trop mûre	53
Kiwi		53
Raisin		53
Sorbet		53
Jus d'orange		52
Pruneau d'Agen	en sachet, sans noyau	52
Mangue		51
Blé type Ebly		50
Couscous complet		50
Crêpe au sarrasin		50
Kaki		50
Litchi	frais	50
Pain noir	Pumpernickel (pain noir allemand)	50

Riz brun		50
Riz complet		50
Semoule complète		50
Surimi		50
Topinambour		50
Tortellini	cuit, nature	50
Index glycémique bas < 50		
Muesli	naturel	49
Pain intégral		49
Carotte	cuite à l'eau	48
Fève	cuite	48
Lentille	boite de conserve	48
Lentille verte	séchée, cuite à l'eau	48
Petit pois	surgelé, cuit à l'eau	48
Macaroni	cuit	47
Jus d'ananas		46
Lactose		46
Muffin aux pommes	fait maison	46
Patate douce	cuite à l'eau	46
Airelle rouge		45
Banane plantain	crue	45
Boulgour complet	cuit	45
Canneberge		45
Capellini	nouilles très fines	45
Céréales complètes	sans sucre	45
Farine d'épeautre intégrale		45
Farine de blé intégrale		45
Farine de kamut intégrale		45
Farine de seigle complète		45
Pain d'épeautre intégral		45
Pain de kamut		45
Pâtes complètes		45
Raisin blanc		45
Semoule intégrale		45
Taboulé		45
Chocolat noir	70%	44
Jus de pomme	sans sucres ajoutés	44
Soupe de lentille	industriel	44

Crème anglaise		43
Jus de carotte		43
Pain aux céréales		43
Chips au maïs		42
Orange		42
Pêche	fraiche	42
Tarte à la fraise		42
Blé	grains complets, cuits vapeur	41
Pain au seigle noir		41
Petit pois	boite de conserve	41
Avoine		40
Beurre de cacahuète	sans sucre ajouté	40
Chicorée		40
Cidre	brut	40
Coulis de tomate		40
Falafel aux fèves		40
Farine d'amarante		40
Farine de quinoa		40
Farine de sarrasin		40
Haricot rouge	boite de conserve	40
Kamut intégral		40
Lait de coco		40
Nougat		40
Pâtes aux oeufs		40
Sauce tomate		40
Tahin	purée de sésame	40
Prune		39
Ravioli à la viande	sans sauce	39
Jus de tomate	sans sucres ajoutés	38
Poire		38
Poisson pané	surgelé	38
Pomme	fraiche	38
Soupe à la tomate	industriel	38
Lait de soja		36
Yaourt nature		36
Amarante		35
Brugnon	frais	35
Cassoulet		35

Céleri rave	cru, rémoulade	35
Coing	frais	35
Falafel aux pois chiches		35
Farine de coco		35
Farine de lentille		35
Farine de pois chiche		35
Farine de souchet		35
Figue	fraîche	35
Graine de lin		35
Grenade		35
Haricot blanc	cuit	35
Haricots noirs		35
Levure de bière		35
Moutarde		35
Nectarine	fraiche	35
Noix de coco	fraiche	35
Pain essène	céréales germées	35
Petits pois	frais	35
Pois chiche	boite de conserve	35
Purée d'amandes	sans sucre	35
Quinoa	cuit	35
Riz sauvage		35
Sésame	graines	35
Tomate séchée		35
Tournesol	graines	35
Vermicelle	cuit	35
Yaourt au soja	aromatisé	35
Pâte à tartiner	aux noisettes	33
Yaourt aromatisé sucré		33
Lait écrémé		32
Flageolet	cuit	31
Abricot	sec	30
Ail		30
Betterave	crue	30
Clémentine		30
Farine d'orge mondé		30
Fromage blanc	non égoutté	30
Fruit de la passion		30

Haricot vert	cuit	30
Lait d'avoine	crue	30
Lait d'amande		30
Mandarine		30
Navet	cru	30
Salsifi		30
Tomate		30
Vermicelle de soja		30
Haricot rouge		28
Pois chiche	sec, cuit à l'eau	28
Lait entier		27
Lentille corail		26
Baie de Goji		25
Cerise		25
Farine de soja		25
Fraise		25
Framboise		25
Graine de courge		25
Groseille		25
Haricot mungo	soja	25
Mûre		25
Myrtille		25
Orge mondé		25
Pamplemousse		25
Pois cassés		25
Purée d'amandes complètes	sans sucre	25
Purée de noisettes entières	sans sucre	25
Noix de cajou	salée	22
Artichaut		20
Aubergine		20
Cacao en poudre	sans sucre	20
Citron		20
Farine d'amande		20
Farine de noisette		20
Jus de citron	sans sucre	20
Pousse de bambou		20
Ratatouille		20
Tamari	sauce soja sans sucre	20

Yaourt au soja	nature	20
Sucre	fructose	19
Carotte	crue	16
Amande		15
Arachide	cacahuète	15
Asperge		15
Blette	Côte de bette	15
Brocoli	cuit	15
Cassis		15
Céleri branche	cuit	15
Champignon		15
Chou blanc		15
Chou-fleur		15
Choucroute		15
Choux		15
Choux de Bruxelles		15
Concombre		15
Cornichon		15
Courgette		15
Echalote		15
Endive		15
Épinard	cuit	15
Farine de lupin		15
Fenouil		15
Gingembre		15
Graine germée		15
Lupin		15
Noisette		15
Noix		15
Oignon		15
Olive		15
Oseille		15
Pistache		15
Poireau		15
Pois mange tout		15
Poivron		15
Poudre de caroube		15
Radis		15

Rhubarbe		15
Roquette		15
Salade verte		15
Sirop d'agave		15
Soja		15
Son	blé ou avoine	15
Tempeh		15
Tofu	soja	15
Avocat		10
Noix de pecan		10
Houmous		6
Crabe		5
Crevette	cuite	5
Epices		5
Homard		5
Langouste		5
Vinaigre		5
Agneau	épaule	0
Boeuf	bifteck	0
Fromage de chèvre		0
Noix de macadamia		0
Pâtisson		0
Poisson gras	type saumon à la vapeur	0
Poisson maigre	type cabillaud à la vapeur	0
Porc	côte grillée	0
Salami		0
Thon		0
Veau	escalope	0

www.nutritherapy.ch

Les informations présentées ici peuvent varier en fonction de la variété des aliments, de leur méthode de cuisson, de leur degré de maturité...

Classement par ordre alphabétique

Aliment	Précision	Index glycémique
Abricot	sec	30
Abricot	frais	57
Agneau	épaule	0
Ail		30
Airelle rouge		45
Amande		15
Amarante		35
Amarante soufflée		70
Amidons modifiés		100
Ananas	frais	59
Ananas	boite de conserve	65
Arachide	cacahuète	15
Arrow-root		85
Artichaut		20
Asperge		15
Aubergine		20
Avocat		10
Avoine		40
Baie de Goji		25
Banane	pas trop mûre	53
Banane	bien mûre	65
Banane plantain	crue	45
Banane plantain	cuite	70
Barre chocolatée		68
Betterave	crue	30
Betterave	cuite	64
Beurre de cacahuète	sans sucre ajouté	40
Bière		88
Biscotte	blanche	68
Biscuit	en moyenne	70
Biscuit salé	crackers	70
Blé	grains complets, cuits vapeur	41
Blé type Eby		50
Blette	Côte de bette	15
Boeuf	bifteck	0
Boulgour	cuit	55

Boulgour complet	cuit	45
Brioche		70
Brocoli	cuit	15
Brugnon	frais	35
Cacao en poudre	sans sucre	20
Canneberge		45
Capellini	nouilles très fines	45
Carotte	crue	16
Carotte	cuite à l'eau	48
Cassis		15
Cassoulet		35
Céleri branche	cuit	15
Céleri rave	cru, rémoulade	35
Céleri rave	cuit	85
Céréales	sucrées	70
Céréales complètes	sans sucre	45
Cerise		25
Champignon		15
Châtaigne		60
Chicorée		40
Chips au maïs		42
Chips de pomme de terre		70
Chocolat au lait		64
Chocolat noir	70%	44
Chou blanc		15
Chou-fleur		15
Choucroute		15
Choux		15
Choux de Bruxelles		15
Cidre	brut	40
Citron		20
Clémentine		30
Coing	frais	35
Concombre		15
Confiserie	bonbon	78
Confiture	en moyenne	60
Corn Flakes		81
Cornichon		15

Coulis de tomate		40
Courge	cuite	75
Courgette		15
Couscous		65
Couscous complet		50
Crabe		5
Crème anglaise		43
Crêpe	nature	69
Crêpe au sarrasin		50
Crevette	cuite	5
Croissant		67
Datte	fraiche	103
Echalote		15
Endive		15
Epices		5
Épinard	cuit	15
Falafel aux fèves		40
Falafel aux pois chiches		35
Farine d'amande		20
Farine d'amarante		40
Farine d'épeautre		65
Farine d'épeautre intégrale		45
Farine d'orge mondé		30
Farine de blé		85
Farine de blé complète		60
Farine de blé intégrale		45
Farine de blé semi-complète		65
Farine de châtaigne		65
Farine de coco		35
Farine de fonio		55
Farine de kamut intégrale		45
Farine de lentille		35
Farine de lupin		15
Farine de maïs		70
Farine de millet		70
Farine de noisette		20
Farine de pois chiche		35
Farine de quinoa		40

Farine de riz		95
Farine de riz complète		75
Farine de sarrasin		40
Farine de seigle complète		45
Farine de soja		25
Farine de souchet		35
Fécule de maïs		85
Fécule de pomme de terre		95
Fenouil		15
Fève	cuite	48
Figue	séchée	61
Figue	fraîche	35
Flageolet	cuit	31
Flan	industriel	65
Flocon d'avoine	traditionnels	59
Flocon d'avoine	instantané	82
Fraise		25
Framboise		25
Frites		82
Fromage blanc	non égoutté	30
Fromage de chèvre		0
Fruit de la passion		30
Galette de riz	soufflé	85
Gaufre		76
Gaufrette fourrée aux fruits		77
Gingembre		15
Glace		61
Gnocchi		68
Graine de courge		25
Graine de lin		35
Graine germée		15
Grains de blé soufflés		74
Grenade		35
Groseille		25
Haricot blanc	cuit	35
Haricot mungo	soja	25
Haricot rouge		28
Haricot rouge	boite de conserve	40

Haricot vert	cuit	30
Haricots noirs		35
Homard		5
Houmous		6
Jus d'ananas		46
Jus d'orange		52
Jus d'orange	industriel	65
Jus de canneberge		58
Jus de carotte		43
Jus de citron	sans sucre	20
Jus de mangue	sans sucre	55
Jus de pomme	sans sucres ajoutés	44
Jus de raisin	sans sucre	55
Jus de tomate	sans sucres ajoutés	38
Kaki		50
Kamut intégral		40
Ketchup		55
Kiwi		53
Lactose		46
Lait concentré sucré		61
Lait d'avoine	crue	30
Lait d'amande		30
Lait de coco		40
Lait de riz		85
Lait de soja		36
Lait écrémé		32
Lait entier		27
Langouste		5
Lasagne		72
Lentille	boite de conserve	48
Lentille corail		26
Lentille verte	séchée, cuite à l'eau	48
Levure de bière		35
Litchi	dénoyauté, appertisé	79
Litchi	frais	50
Lupin		15
Macaroni	cuit	47
Maïs doux	cuit	54

Maizena	amidon de maïs	85
Maltodextrine		95
Mandarine		30
Mangue		51
Manioc		55
Marron		60
Mayonnaise	industrielle	60
Mélasse		70
Melon		67
Miel	mélange typique	62
Millet		71
Moutarde		35
Moutarde avec sucre ajouté		55
Muesli	naturel	49
Muesli sucré		65
Muffin aux pommes	fait maison	46
Mûre		25
Myrtille		25
Navet	cru	30
Navet	cuit	85
Nectarine	fraiche	35
Noisette		15
Noix		15
Noix de cajou	salée	22
Noix de coco	fraiche	35
Noix de macadamia		0
Noix de pecan		10
Nougat		40
Nouille chinoise	cuites à l'eau	65
Oignon		15
Olive		15
Orange		42
Orge mondé		25
Orge perlé	cuit à l'eau	60
Oseille		15
Pain au chocolat		65
Pain au lait		60
Pain au seigle noir		41

Pain aux céréales		43
Pain blanc	baguette	95
Pain blanc sans gluten		90
Pain complet		65
Pain d'épeautre intégral		45
Pain de kamut		45
Pain de mie	blanc	70
Pain de mie	complet	71
Pain de riz		70
Pain de seigle		65
Pain essène	céréales germées	35
Pain hamburger		85
Pain intégral		49
Pain noir	Pumpernickel (pain noir allemand)	50
Pain pita		57
Pamplemousse		25
Panais		85
Papaye		56
Pastèque		72
Patate douce	cuite à l'eau	46
Patate douce	cuite au four	61
Pâte à tartiner	aux noisettes	33
Pâtes	cuites en 20 minutes	61
Pâtes aux oeufs		40
Pâtes complètes		45
Pâtes de riz intégral		65
Pâtes fraîches		75
Pâtisson		0
Pêche	au sirop	58
Pêche	fraiche	42
Petit pois	boite de conserve	41
Petit pois	surgelé, cuit à l'eau	48
Petits pois	frais	35
Pistache		15
Pizza		60
Poire		38
Poireau		15
Pois cassés		25

Pois chiche	sec, cuit à l'eau	28
Pois chiche	boite de conserve	35
Pois mange tout		15
Poisson gras	type saumon à la vapeur	0
Poisson maigre	type cabillaud à la vapeur	0
Poisson pané	surgelé	38
Poivron		15
Polenta		68
Pomme	fraiche	38
Pomme de terre	cuite au four	95
Pomme de terre	pelée bouillie	78
Pomme de terre à la vapeur	avec peau	65
Pomme de terre nouvelle	bouillie, avec peau	78
Pop-corn	cuit au micro-onde	85
Porc	côte grillée	0
Porridge	bouillie de flocons d'avoine	60
Potiron		75
Poudre de caroube		15
Pousse de bambou		20
Prune		39
Pruneau d' Agen	en sachet, sans noyau	52
Purée d'amandes	sans sucre	35
Purée d'amandes complètes	sans sucre	25
Purée de noisettes entières	sans sucre	25
Purée de pomme de terre	instantanée	83
Purée de pomme de terre	maison	80
Quinoa	cuit	35
Radis		15
Raisin		53
Raisin blanc		45
Raisin sec		64
Ratatouille		20
Ravioli		65
Ravioli à la viande	sans sauce	39
Rhubarbe		15
Risotto		70
Riz à cuisson rapide	précuit	87
Riz au lait	sucré	75

Riz Basmati	cuit à l'eau	58
Riz blanc	cuit à l'eau	64
Riz brun		50
Riz collant	glutineux	90
Riz complet		50
Riz de Camargue		60
Riz sauvage		35
Riz soufflé		95
Roquette		15
Rutabaga		72
Salade verte		15
Salami		0
Salsifi		30
Sauce tomate		40
Semoule	cuite à l'eau 5 minutes	55
Semoule complète		50
Semoule intégrale		45
Sésame	graines	35
Sirop d'agave		15
Sirop d'érable		54
Sirop de blé		100
Sirop de glucose		100
Sirop de maïs		115
Sirop de riz		100
Soda orange		68
Soda type cola		63
Soja		15
Son	blé ou avoine	15
Sorbet		53
Soupe à la tomate	industriel	38
Soupe de lentille	industriel	44
Soupe de pois cassés	industriel	60
Spaghettis	cuits	57
Sucre	glucose	100
Sucre	saccharose	68
Sucre	fructose	19
Sucre roux		70
Surimi		50

Sushi		55
Taboulé		45
Tacos		70
Tagliatelle	bien cuites	55
Tahin	purée de sésame	40
Tamari	sauce soja sans sucre	20
Tamarin		65
Tapioca		85
Tarte à la fraise		42
Tempeh		15
Thon		0
Tofu	soja	15
Tomate		30
Tomate séchée		35
Topinambour		50
Tortellini	cuit, nature	50
Tournesol	graines	35
Veau	escalope	0
Vermicelle	cuit	35
Vermicelle de soja		30
Vinaigre		5
Yaourt aromatisé sucré		33
Yaourt au soja	aromatisé	35
Yaourt au soja	nature	20
Yaourt nature		36

www.nutritherapy.ch

Les informations présentées ici peuvent varier en fonction de la variété des aliments, de leur méthode de cuisson, de leur degré de maturité...