

TABLEAU DES IG

IG BAS < 35

FRUITS & LEGUMES :

- Abricot
- Amande
- Aubergine
- Artichaut
- Asperge
- Avocat
- Betterave crue
- Brocoli
- Carotte crue
- Champignon
- Céleri cru
- Citron
- Clémentine
- Choux
- Concombre
- Courgette
- Endive
- Épinard
- Figue fraîche
- Fruits rouges
- Haricot vert
- Mandarine
- Navet cru
- Noisette
- Oignon
- Orange
- Pamplemousse
- Pêche
- Poireau
- Poivron
- Pomme
- Poire
- Prune
- Radis
- Salade
- tomate

PRODUITS SUCRANTS :

- Stévia
- Sirop d'agave
- Sirop de yacon
- Xylitol

PAINS ET PETIT-DÉJEUNER :

- Son d'avoine, son de blé
- Wasas Fibres®

FÉCULENTS :

- Flageolets
- Haricots secs
- Lentilles
- Pois cassés
- Pois chiches
- Quinoa

FARINES :

- Farine de coco
- Farine de noisette
- Farine de noix
- Farine de pois chiche
- Farine de soja
- Poudre d'amande



35 < IG MOYEN < 65

FRUITS & LEGUMES :

- Ananas
- Banane
- Carotte cuite
- Figue séchée
- Kaki
- Kiwi
- Litchi
- Mangue
- Melon
- Raisin
- Topinambour

PRODUITS SUCRANTS :

- Miel liquide artisanal
- Sirop d'érable

PAINS ET PETIT-DÉJEUNER :

- Céréales complètes
- Flocons d'avoine, d'épeautre
- Muesli floconneux
- Pain à la farine intégrale
- Pain noir Allemand
- Pain Fiber Pasta
- Pain de seigle

FÉCULENTS :

- Blé
- Boulgour
- Galette de sarrasin
- Maïs
- Patate douce
- Pâtes complètes
- Riz basmati ou complet
- Spaghetti al'dente
- Semoule

FARINES :

- Farine intégrale (blé, kamut, épeautre, seigle, etc.)
- Farine de sarrasin
- Farine de quinoa
- Pain à la farine complète ou semi-complète, au seigle



IG ÉLEVÉ > 65

FRUITS & LEGUMES :

- Courges cuites
- céleri cuit
- Pastèque

FÉCULENTS :

- Céréales soufflées
- Chataignes
- Galettes de riz et de maïs
- Pâtes blanches
- Riz gluant (japonais)
- Riz blanc standard
- Céréales précuites/à cuisson rapide
- Ravioli
- Pommes de terre

AUTRES PRODUITS :

- Fécule de maïs, de pomme de terre
- Chocolat blanc et au lait
- Bière
- Barres chocolatées
- Viennoiseries (pain au chocolat, croissant...)

PRODUITS SUCRANTS :

- Sirop de maïs, de glucose, de blé, de riz
- Sucre blanc
- Sucre roux
- Cassonade
- Miel industriel

PAINS ET PETIT-DÉJEUNER :

- Pain blanc
- Pain à la farine complète ou semi-complète
- Pain blanc sans gluten
- Pain à la farine de riz
- Pain à la farine de maïs
- Corn flakes
- Céréales soufflées sucrées
- Biscottes
- Cracottes

FARINES :

- Farine de blé blanche
- Farine de maïs
- Farine de riz
- Farine de chataigne

