

Tableau des indices glycémiques-IG bas

Glucovie Juin, 2025

Aliment	Indice Glycémique (IG)	Catégorie IG	Remarques
Abricots (fruit frais)	30	IG bas	Bonne source de vitamines, consommer avec modération
Abricots sec	35	IG bas	Riche en sucre naturel, attention à la portion
Ail	30	IG bas	Utilisé en petite quantité, bénéfique pour le cœur
Artichaut	20	IG bas	Bon pour le foie et la digestion
Asperge	15	IG bas	Riche en fibres et diurétique naturel
Aubergine	20	IG bas	Faible en calories, riche en fibres
Avocat	10	IG bas	Source de bons gras, bon effet rassasiant
Betterave (crue)	30	IG bas	Riche en antioxydants, attention au sucre naturel
Brocoli	15	IG bas	Excellente source de fibres et vitamines
Cacao en poudre (sans sucre)	20	IG bas	Riche en antioxydants, vérifier qu'il est non sucré
Carottes (crues)	30	IG bas	Source de bêta-carotène, IG plus bas crue que cuite
Cassoulet	35	IG bas	Plat riche, attention à la quantité consommée
Céleri branches	15	IG bas	Très faible en calories, bon en encas croquant
Céleri rave (cru, rémoulade)	35	IG bas	Bon en salade, attention à la sauce
Céréales germées (germes de blé, de soja...)	15	IG bas	Riche en nutriments, à intégrer dans les salades
Cerises	25	IG bas	Fruits sucrés, portion modérée conseillée
Champignon	15	IG bas	Faible en calories, bon en accompagnement
Chocolat noir (>70% de cacao)	25	IG bas	Petites quantités recommandées
Chocolat noir (>85% de cacao)	20	IG bas	Moins sucré, bon choix occasionnel
Choux, choucroute, chou-fleur, choux de bruxelle	15	IG bas	Riche en fibres, favorise la satiété
Clémentines	30	Faible (≤ 39)	Source de vitamine C et hydratante

Tableau des indices glycémiques-IG bas

Glucovie Juin, 2025

Aliment	Indice Glycémique (IG)	Catégorie IG	Remarques
Cœur de palmier	20	IG bas	Bon en salade, peu calorique
Concombre	15	IG bas	Très hydratant et faible en calories
Confiture ou marmelade (sans sucre)	30	IG bas	Vérifier l'absence de sucres ajoutés
Cornichon	15	IG bas	Riche en vinaigre, bon pour la digestion
Courgettes	15	IG bas	Polyvalente, faible en glucides
Crustacés (homard, crabe, langouste)	5	IG bas	Très faible IG, riches en protéines
Echalote	15	IG bas	Utilisée en assaisonnement, attention au sucre
Endives	15	IG bas	Bon en salade, peu calorique
Epices (poivre, persil, basilic, origan, carvi, cannelle)	5	IG bas	Sans impact sur la glycémie
Epinards	15	IG bas	Riche en fer et fibres
Figue, figue de barbarie (fraîche)	35	IG bas	Fruits sucrés, portions modérées
Flageolets	25	IG bas	Bonne source de fibres et protéines végétales
Fromage blanc sans sucre	30	IG bas	Préférer nature sans sucre ajouté
Fructose	20	IG bas	Sucrant naturel, à consommer avec modération
Fruits oléagineux: amandes, cacahuètes, arachides, noisettes, noix, noix de cajou, pistaches	15	IG bas	Riche en bons gras et protéines, attention aux quantités

Tableau des indices glycémiques-IG bas

Glucovie Juin, 2025

Aliment	Indice Glycémique (IG)	Catégorie IG	Remarques
Fruits rouges frais sans sucre: airelle, myrtille, fraise, framboise, groseille, mûre	25	IG bas	Riche en antioxydants, faible en sucre
Haricot coco, haricot mange-tout, coco plat, cocos, pois mange tout	15	Faible (≤ 39)	Riche en fibres, bon pour la satiété
Haricots blancs, noirs ou rouges	35	Faible (≤ 39)	Bonne source de protéines végétales
Haricots verts	30	Faible (≤ 39)	Très peu calorique et riche en fibres
Jus de citron (sans sucre)	20	Faible (≤ 39)	Peut relever les plats sans ajouter de sucre
Jus de tomate	35	Faible (≤ 39)	Privilégier sans sel ni sucre ajouté
Lait (écrémé ou non)	30	Faible (≤ 39)	Contient du lactose mais indice modéré
Lait de soja	30	Faible (≤ 39)	Alternative au lait animal, riche en protéines
Lentilles	30	Faible (≤ 39)	Excellente source de fibres et de fer
Maïs ancestral (indien)	35	Faible (≤ 39)	Indice plus bas que le maïs classique
Mandarines	30	Faible (≤ 39)	Bonne pour les collations saines
Moutarde	35	Faible (≤ 39)	Choisir sans sucre pour maintenir l'IG bas
Navet (cru)	30	Faible (≤ 39)	Riche en fibres, bon cru ou cuit
Nectarines (blancs ou jaunes; fruit frais)	35	IG bas	Consommer avec modération pour éviter les pics
Oignons	15	Faible (≤ 39)	Contient des antioxydants
Olives	15	Faible (≤ 39)	Source de bons lipides

Tableau des indices glycémiques-IG bas

Glucovie Juin, 2025

Aliment	Indice Glycémique (IG)	Catégorie IG	Remarques
Oranges (fruit frais)	35	Faible (≤ 39)	Préférer le fruit entier au jus
Pain Essène (de céréales germées)	35	Faible (≤ 39)	Pain vivant, plus digeste
Pamplemousse (fruit frais)	25	Faible (≤ 39)	Bonne alternative aux jus sucrés
Pêches (fruit frais)	35	Faible (≤ 39)	Fruits sucrés naturels à consommer frais
Petits pois (frais), pois chiches, fafanel	35	Faible (≤ 39)	Bonne source de protéines végétales
Poireaux	15	Faible (≤ 39)	Légume doux, bon en soupe
Poivrons	15	Faible (≤ 39)	Riche en vitamine C
Pomme (compote)	35	Faible (≤ 39)	Préférer sans sucre ajouté
Pomme, poire (fruit frais)	35	Faible (≤ 39)	Riche en fibres solubles
Prunes (fruit frais)	35	Faible (≤ 39)	Effet laxatif doux naturel
Radis	15	Faible (≤ 39)	Faible en calories, riche en eau
Ratatouille	20	Faible (≤ 39)	Préparation végétale à IG contrôlé
Riz sauvage	35	Faible (≤ 39)	Meilleure option que le riz blanc
Salade (laitue, scarole, frisée, mâche, etc.)	15	Faible (≤ 39)	Base idéale pour les repas légers
Salsifis	30	Faible (≤ 39)	Bonne source de fibres solubles
Sauce tomate, coulis de tomate (sans sucre)	35	Faible (≤ 39)	Vérifier l'absence de sucre ajouté
Tofu (soja)	15	Faible (≤ 39)	Riche en protéines végétales

Tableau des indices glycémiques-IG bas

Glucovie Juin, 2025

Aliment	Indice Glycémique (IG)	Catégorie IG	Remarques
Tomates	30	Faible (≤ 39)	Faible en calories, riche en lycopène
Tomates séchées	35	Faible (≤ 39)	À consommer modérément (concentré en sucre naturel)
Vinaigre	15	Faible (≤ 39)	Peut aider à réduire le pic glycémique
Yaourt édulcoré	15	Faible (≤ 39)	Préférer les versions nature ou peu sucrées
Yaourt, yoghourt, yogurt (nature)	35	Faible (≤ 39)	Bon apport en probiotiques

Base de données GI

* Université de Sydney: <https://glycemicindex.com/>

* Insem & ANSES (France): Recommandations et valeurs nutritionnelles utilisées dans le cadre de la prévention du diabète et de l'obésité.

* Diabète Québec – Table IG: <https://www.diabete.qc.ca>

* elveapharma-indices glycémiques