

Tableau des indices glycémiques-IG élevé

Glucovie Juin, 2025

Aliment	Indice Glycémique (IG)	Catégorie IG	Remarques
Ananas (boîte)	65	IG élevé (>60)	Attention au sirop ajouté
Baguette	70	IG élevé (>60)	Consommation modérée recommandée
Bananes (mûre)	60	IG élevé (>60)	Plus mûre = IG plus élevé
Barres chocolatées (sucrées)	70	IG élevé (>60)	Très sucré, à éviter
Betterave (cuite)	65	IG élevé (>60)	IG augmente à la cuisson
Bière	110	IG élevé (>60)	Boisson à fort IG, limiter la consommation
Biscottes	70	IG élevé (>60)	IG très élevé, préférer alternatives complètes
Biscuit	70	IG élevé (>60)	Attention au sucre et aux graisses
Bouillie de farine	70	IG élevé (>60)	Souvent riche en amidon
Brioche	70	IG élevé (>60)	Riche en sucre et graisses
Carottes (cuites)	85	IG élevé (>60)	IG augmente à la cuisson
Céleri rave (cuit)	85	IG élevé (>60)	À consommer en quantité limitée
Céréales raffinées sucrées	70	IG élevé (>60)	À éviter pour le contrôle glycémique
Châtaigne, marron	60	IG élevé (>60)	Consommation modérée
Chips	70	IG élevé (>60)	Riche en sel et graisse, à éviter
Confiture et marmelade (sucrée)	65	IG élevé (>60)	Préférer les versions sans sucre
Corn Flakes, flocons de maïs	85	IG élevé (>60)	Très haut IG, peu rassasiant
Courges (diverses)	75	IG élevé (>60)	IG variable selon la cuisson
Crème glacée classique (sucrée)	60	IG élevé (>60)	Éviter pour un bon contrôle glycémique
Croissant	70	IG élevé (>60)	Riche en beurre et sucre
Dattes	70	IG élevé (>60)	Très sucrées, consommer avec modération
Doughnuts	70	IG élevé (>60)	Très sucré et gras

Tableau des indices glycémiques-IG élevé

Glucovie Juin,2025

Aliment	Indice Glycémique (IG)	Catégorie IG	Remarques
Farine complète	60	IG élevé (>60)	Surprenant IG élevé, attention aux quantités
Farine de blé blanche	85	IG élevé (>60)	Favorise les pics de glycémie
Farine de maïs	70	IG élevé (>60)	Riche en amidon
Farine de riz	95	IG élevé (>60)	IG très élevé
Fécule de pomme de terre (amidon)	95	IG élevé (>60)	Très glycémique
Fève (cuites)	80	IG élevé (>60)	Préférer les versions fraîches
Gaufre au sucre	75	IG élevé (>60)	Très riche en sucre
Gelée de coing (sucrée)	65	IG élevé (>60)	Attention aux versions industrielles
Glucose	100	IG élevé (>60)	Index le plus élevé, à éviter
Gnocchi	70	IG élevé (>60)	Préférer alternatives complètes
Lasagnes	75	IG élevé (>60)	IG élevé selon la pâte et garniture
Maizena (amidon de maïs)	85	IG élevé (>60)	Très riche en amidon pur
Mayonnaise (industrielle, sucrée)	60	IG élevé (>60)	Vérifier la composition
Melon	60	IG élevé (>60)	Modérément sucré, attention à la quantité
Miel	60	IG élevé (>60)	Sucre naturel mais très glycémique
Muesli (avec sucre, miel...)	65	IG élevé (>60)	Version sucrée à limiter
Navet (cuit)	85	IG élevé (>60)	Préférer consommation crue
Nouilles	70	IG élevé (>60)	Préférer cuisson al dente
Nouilles/vermicelle chinois (riz)	65	IG élevé (>60)	Attention à l'accompagnement sucré/salé
Pain au chocolat ou au lait	65	IG élevé (>60)	Riche en glucides et graisses
Pain azyne	75	IG élevé (>60)	Préférer version intégrale
Pain bis (au levain), au seigle, complet	65	IG élevé (>60)	Meilleure option que pain blanc mais à modérer

Tableau des indices glycémiques-IG élevé

Glucovie Juin, 2025

Aliment	Indice Glycémique (IG)	Catégorie IG	Remarques
Pain blanc	90	IG élevé (>60)	À éviter en cas de diabète
Pain de mie ou hamburger	85	IG élevé (>60)	Index très élevé, limiter
Pastèque	75	IG élevé (>60)	À consommer en très petite quantité
Pizza	60	IG élevé (>60)	Préférer pâte complète, garniture riche en légumes
Polenta, semoule de maïs	70	IG élevé (>60)	Préférer cuisson lente
Pomme de terre en flocons (instantanée)	90	IG élevé (>60)	Index très élevé, à éviter
Pomme de terre en purée	80	IG élevé (>60)	Limiter la fréquence
Pommes de terre au four	95	IG élevé (>60)	Favoriser cuisson vapeur plutôt que four
Pommes de terre cuits à l'eau/vapeur	70	IG élevé (>60)	Option meilleure que frites
Pommes de terre frites	95	IG élevé (>60)	Très élevé, à limiter fortement
Pop corn (sans sucre)	85	IG élevé (>60)	IG élevé malgré absence de sucre
Porridge, bouillie de flocons d'avoine	60	IG élevé (>60)	Préférer version avec lait végétal non sucré
Potiron	75	IG élevé (>60)	Peut surprendre, à intégrer avec autres légumes
Poudre chocolatée (sucrée)	60	IG élevé (>60)	Éviter les produits industriels
Raisins secs	65	IG élevé (>60)	À limiter en collation
Raviolis	70	IG élevé (>60)	Privilégier farines complètes si possible
Risotto	70	IG élevé (>60)	Riche en amidon, à accompagner de fibres
Riz à cuisson rapide (précuit)	85	IG élevé (>60)	À éviter, index très élevé
Riz au lait (sucré)	75	IG élevé (>60)	Préparer maison sans sucre ajouté
Riz blanc standard	70	IG élevé (>60)	À remplacer par riz complet
Riz de Camargue	60	IG élevé (>60)	Moins élevé que riz précuit

Tableau des indices glycémiques-IG élevé

Glucovie Juin,2025

Aliment	Indice Glycémique (IG)	Catégorie IG	Remarques
Riz long, riz parfumé (jasmin...)	60	IG élevé (>60)	Préférer cuisson ferme
Riz soufflé, galettes de riz	85	IG élevé (>60)	Très élevé, fausse bonne idée santé
Semoule, couscous	60	IG élevé (>60)	Préférer semoule complète
Sirop d'érable	65	IG élevé (>60)	Mieux que sucre blanc mais toujours à limiter
Sirop de glucose, de blé, de riz	100	IG élevé (>60)	Très rapide absorption, à éviter
Sodas	70	IG élevé (>60)	À proscrire en cas de diabète
Sorbet (sucré)	65	IG élevé (>60)	Moins sucré que glace crème mais IG élevé
Sucre blanc (saccharose), roux, complet, intégral	70	IG élevé (>60)	Tous à limiter, mêmes effets
Tacos	70	IG élevé (>60)	Préférer version maison avec légumes

Base de données GI

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

* Inserm & 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