

# Tableau des indices glycémiques-IG moyen

Glucovie Juin, 2025

Aliment	Indice Glycémique (IG)	Catégorie IG	Remarques
Abricot (boîte, au sirop)	55	IG Moyen (40-59)	Fruits en conserve, souvent sucrés
Abricot (boîte, au sirop)	55	IG Moyen (40-59)	Fruits en conserve, souvent sucrés
Airelle rouge, canneberge	45	IG Moyen (40-59)	Fruits rouges riches en antioxydants
Airelle rouge, canneberge	45	IG Moyen (40-59)	Fruits rouges riches en antioxydants
Ananas (fruit frais)	45	IG Moyen (40-59)	Fruit tropical, sucré naturellement
Ananas (fruit frais)	45	IG Moyen (40-59)	Fruit tropical, sucré naturellement
Avoine	40	IG Moyen (40-59)	Céréale complète, bonne source de fibres
Avoine	40	IG Moyen (40-59)	Céréale complète, bonne source de fibres
Banane (verte)	45	IG Moyen (40-59)	Moins mûre, IG plus bas
Banane (verte)	45	IG Moyen (40-59)	Moins mûre, IG plus bas
Banane plantain (crue)	45	IG Moyen (40-59)	Souvent utilisée en cuisine antillaise
Banane plantain (crue)	45	IG Moyen (40-59)	Souvent utilisée en cuisine antillaise
Barre énergétique de céréale (sans sucre)	50	IG Moyen (40-59)	Source d'énergie, attention aux sucres cachés
Barre énergétique de céréale (sans sucre)	50	IG Moyen (40-59)	Source d'énergie, attention aux sucres cachés
Beurre de cacahuète (sans sucre ajouté)	40	IG Moyen (40-59)	Bonne source de lipides, attention au dosage
Beurre de cacahuète (sans sucre ajouté)	40	IG Moyen (40-59)	Bonne source de lipides, attention au dosage
Biscuits (farine complète; sans sucre)	50	IG Moyen (40-59)	Version complète sans sucre

# Tableau des indices glycémiques-IG moyen

Glucovie Juin, 2025

Aliment	Indice Glycémique (IG)	Catégorie IG	Remarques
Biscuits (farine complète; sans sucre)	50	IG Moyen (40-59)	Version complète sans sucre
Biscuits sablés (farine, beurre, sucre)	55	IG Moyen (40-59)	Contient sucre et matières grasses
Biscuits sablés (farine, beurre, sucre)	55	IG Moyen (40-59)	Contient sucre et matières grasses
Blé (farine intégrale)	45	IG Moyen (40-59)	Farine complète, meilleure que raffinée
Blé (farine intégrale)	45	IG Moyen (40-59)	Farine complète, meilleure que raffinée
Blé (type Ebly)	45	IG Moyen (40-59)	Blé précuit, pratique
Blé (type Ebly)	45	IG Moyen (40-59)	Blé précuit, pratique
Boulgour, bulgur (blé, cuit)	55	IG Moyen (40-59)	Céréale cuite, digestion lente
Boulgour, bulgur (blé, cuit)	55	IG Moyen (40-59)	Céréale cuite, digestion lente
Céréales complètes (sans sucre)	45	IG Moyen (40-59)	Sans sucres ajoutés, bonne source de fibres
Céréales complètes (sans sucre)	45	IG Moyen (40-59)	Sans sucres ajoutés, bonne source de fibres
Chayotte, christophine (purée de)	50	IG Moyen (40-59)	Légume tropical en purée
Chayotte, christophine (purée de)	50	IG Moyen (40-59)	Légume tropical en purée
Cidre brut	40	IG Moyen (40-59)	Boisson alcoolisée, sans sucre ajouté
Cidre brut	40	IG Moyen (40-59)	Boisson alcoolisée, sans sucre ajouté

# Tableau des indices glycémiques-IG moyen

Glucovie Juin, 2025

Aliment	Indice Glycémique (IG)	Catégorie IG	Remarques
Couscous intégral, semoule integrale	45	IG Moyen (40-59)	Version complète de la semoule
Couscous intégral, semoule integrale	45	IG Moyen (40-59)	Version complète de la semoule
Couscous/sémoule complète	50	IG Moyen (40-59)	Semoule traditionnelle, à consommer modérément
Couscous/sémoule complète	50	IG Moyen (40-59)	Semoule traditionnelle, à consommer modérément
Epeautre (farine intégrale ancienne)	45	IG Moyen (40-59)	Céréale complète ancienne
Epeautre (farine intégrale ancienne)	45	IG Moyen (40-59)	Céréale complète ancienne
Epeautre (pain intégral)	45	IG Moyen (40-59)	Pain riche en fibres
Epeautre (pain intégral)	45	IG Moyen (40-59)	Pain riche en fibres
Farine de kamut (intégrale)	45	IG Moyen (40-59)	Ancienne variété de blé
Farine de kamut (intégrale)	45	IG Moyen (40-59)	Ancienne variété de blé
Farine de quinoa	40	IG Moyen (40-59)	Alternative sans gluten
Farine de quinoa	40	IG Moyen (40-59)	Alternative sans gluten
Fèves (cruées)	40	IG Moyen (40-59)	Légumineuse riche en protéines
Fèves (cruées)	40	IG Moyen (40-59)	Légumineuse riche en protéines
Figs sèches	40	IG Moyen (40-59)	Fruits secs, attention à la quantité

# Tableau des indices glycémiques-IG moyen

Glucovie Juin, 2025

Aliment	Indice Glycémique (IG)	Catégorie IG	Remarques
Figues sèches	40	IG Moyen (40-59)	Fruits secs, attention à la quantité
Flocons d'avoine (non cuite)	40	IG Moyen (40-59)	Riche en fibres, bon au petit-déjeuner
Flocons d'avoine (non cuite)	40	IG Moyen (40-59)	Riche en fibres, bon au petit-déjeuner
Gelée de coing (sans sucre)	40	IG Moyen (40-59)	Sans sucre ajouté, attention aux portions
Gelée de coing (sans sucre)	40	IG Moyen (40-59)	Sans sucre ajouté, attention aux portions
Haricots rouges (boîte)	40	IG Moyen (40-59)	Légumineuse en conserve
Haricots rouges (boîte)	40	IG Moyen (40-59)	Légumineuse en conserve
Jus d'airelle rouge/ canneberge (sans sucre)	50	IG Moyen (40-59)	Sans sucre ajouté
Jus d'airelle rouge/ canneberge (sans sucre)	50	IG Moyen (40-59)	Sans sucre ajouté
Jus d'ananas (sans sucre)	50	IG Moyen (40-59)	Sans sucre, fruit sucré naturellement
Jus d'ananas (sans sucre)	50	IG Moyen (40-59)	Sans sucre, fruit sucré naturellement
Jus d'orange (sans sucre et pressé)	45	IG Moyen (40-59)	Pressé, sans sucres ajoutés
Jus d'orange (sans sucre et pressé)	45	IG Moyen (40-59)	Pressé, sans sucres ajoutés
Jus de carottes (sans sucre)	40	IG Moyen (40-59)	Légume sucré naturellement

# Tableau des indices glycémiques-IG moyen

Glucovie Juin, 2025

Aliment	Indice Glycémique (IG)	Catégorie IG	Remarques
Jus de carottes (sans sucre)	40	IG Moyen (40-59)	Légume sucré naturellement
Jus de mangue (sans sucre)	55	IG Moyen (40-59)	Sans sucre ajouté, riche en glucides
Jus de mangue (sans sucre)	55	IG Moyen (40-59)	Sans sucre ajouté, riche en glucides
Jus de pomme (sans sucre)	50	IG Moyen (40-59)	Naturellement sucré
Jus de pomme (sans sucre)	50	IG Moyen (40-59)	Naturellement sucré
Jus de raisin (sans sucre)	55	IG Moyen (40-59)	Riche en glucides, naturellement sucré
Jus de raisin (sans sucre)	55	IG Moyen (40-59)	Riche en glucides, naturellement sucré
Kaki	55	IG Moyen (40-59)	Fruit exotique très sucré
Kaki	55	IG Moyen (40-59)	Fruit exotique très sucré
Ketchup	55	IG Moyen (40-59)	Sauce sucrée, attention à la quantité
Ketchup	55	IG Moyen (40-59)	Sauce sucrée, attention à la quantité
Kiwi	50	IG Moyen (40-59)	Fruit acide, bon en fibres
Kiwi	50	IG Moyen (40-59)	Fruit acide, bon en fibres
Lactose	45	IG moyen (40-59)	Présent dans les produits laitiers
Litchi (fruit frais)	50	IG moyen (40-59)	Fruit exotique sucré
Macaronis (blé dur)	45	IG moyen (40-59)	Cuisson al dente recommandée
Mangue (fruit frais)	50	IG moyen (40-59)	À consommer en petite portion
Moutarde (avec sucre ajouté)	55	IG moyen (40-59)	Vérifier la teneur en sucre

# Tableau des indices glycémiques-IG moyen

Glucovie Juin, 2025

Aliment	Indice Glycémique (IG)	Catégorie IG	Remarques
Muesli (sans sucre)	50	IG moyen (40-59)	Préférer les versions avec fruits secs
Noix de coco	45	IG moyen (40-59)	Riche en fibres et graisses
Pain 100% intégral au levain pur	50	IG moyen (40-59)	Bonne alternative au pain blanc
Pain au quinoa (environ 65 % de quinoa)	50	IG moyen (40-59)	Protéiné et riche en fibres
Pain azyne (farine intégrale)	45	IG moyen (40-59)	Sans levure, riche en fibres
Pain de Kamut	45	IG moyen (40-59)	Farine ancienne plus digeste
Pain grillé, farine intégrale sans sucre	55	IG moyen (40-59)	Index plus élevé que le pain frais
Papaye (fruit frais)	55	IG moyen (40-59)	Riche en enzymes digestives
Patates douces	50	IG moyen (40-59)	À cuire vapeur ou au four pour limiter l'IG
Pâte à tartiner	55	IG moyen (40-59)	Attention aux sucres ajoutés
Pâtes complètes (blé entier)	45	IG moyen (40-59)	Favoriser cuisson al dente
Pâtes intégrales, al dente	45	IG moyen (40-59)	Bonne maîtrise de l'IG
Pêches (boîte, au sirop)	55	IG moyen (40-59)	Égoutter et rincer avant consommation
Pepino, poire-melon	50	IG moyen (40-59)	Fruit peu courant à modérer
Petits pois (boîte)	55	IG moyen (40-59)	IG plus élevé que les frais
Pruneaux	40	IG moyen (40-59)	Riche en fibres et effet laxatif
Raisin (fruit frais)	50	IG moyen (40-59)	Riche en sucre naturel
Riz basmati complet	50	IG moyen (40-59)	Choix favorable pour les diabétiques
Riz basmati long	50	IG moyen (40-59)	Préféré au riz blanc ordinaire
Riz complet brun	50	IG moyen (40-59)	Favoriser cuisson courte

# Tableau des indices glycémiques-IG moyen

Glucovie Juin, 2025

Aliment	Indice Glycémique (IG)	Catégorie IG	Remarques
Riz rouge	55	IG moyen (40-59)	Bon apport en antioxydants
Sablé (farine intégrale, sans sucre)	50	IG moyen (40-59)	Attention aux quantités
Sarrasin, blé noir (intégral; farine ou pain)	45	IG moyen (40-59)	Sans gluten, riche en protéines
Sauce tomate, coulis de tomate (avec sucre)	50	IG moyen (40-59)	À vérifier sur les étiquettes
Seigle (intégral; farine ou pain)	45	IG moyen (40-59)	Riche en fibres
Sorbet (sans sucre)	40	IG moyen (40-59)	Moins sucré qu'une glace traditionnelle
Spaghettis al dente (cuits 5 minutes)	45	IG moyen (40-59)	Limiter le temps de cuisson
Spaghettis blancs bien cuits	55	IG moyen (40-59)	IG plus élevé que al dente
Surimi	50	IG moyen (40-59)	Contient des glucides cachés
Sushi	55	IG moyen (40-59)	Attention au riz vinaigré sucré
Tagliatelles (bien cuites)	55	IG moyen (40-59)	Favoriser cuisson courte
Topinambour	50	IG moyen (40-59)	Bonne source d'inuline (fibre prébiotique)

## 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