



# LES INDICES GLYCEMIQUES

*briseursdechaines.hautetfort.com*

Aliment	IG	Aliment	IG	Aliment	IG
Bière	110	Kivi	50	Pois chiche	35
Glucose	100	Mangue	50	Haricots rouges	35
Pom. de terres frites	95	Patate douce	50	Orange	35
Farine de riz	95	Pâtes complètes	50	Pêche	35
Pain de mie	90	Riz basmati	50	Petit pois	35
Carottes cuites	85	Banane	45	Pommes	35
Corn flakes	85	Ananas	45	Quinoa	35
Galette de riz	85	Jus d'orange pressé	45	Carotte crue	30
Pastèques	75	Raisin	45	Haricot vert	30
Potiron	75	Noix de coco	45	Fromage blanc	30
Biscotte	70	Beurre de cacahuète	40	Lait	30
Dattes	70	Flocons d'avoine	40	Lentilles	30
Sodas	70	Pruneaux	40	Tomates	30
Riz blanc	70	Cidre brut	40	Pois cassés	25
Betterave (cuite)	65			Artichaut	25
Confiture	65			Aubergine	20
Couscous	65			Citron	20
Mais	65			Amandes	15
Banane mûre	60			Brocoli	15
Miel	60			Choux	15
				Concombre	15
				Courgette	15
				Poivrons	15
				Noix	15
				Avocat	10