



## Index de Glycémie (IG), Charge Glycémique (CG) et indice Insulinique (II)

IG évalue la qualité des sucres, il indique la vitesse à laquelle le glucose se retrouve dans le sang après ingestion. Favoriser un IG inférieur à 39. IG entre 40 et 59 sont modérés. Les IG supérieurs à 60 sont à éviter mais il faut tenir compte de la CG.

CG évalue la teneur en sucre de cet aliment et sa répercussion sur la glycémie. CG tient compte de la teneur en fibre des aliments. Exemple : melon à un IG à 72 et une CG pour 150G à 5 lié à sa teneur en fibre. Calcul  $CG = IG * \text{quantité de glucide d'une portion en G}/100$ . Une CG basse est inférieure à 10. CG modéré est comprise entre 11 et 19. CG élevé est supérieure à 20. On considère qu'une charge glycémique par jour (sommées de tous les aliments) est faible si elle est en dessous de 80 et élevé si elle est au-dessus de 120.

Indice Insulinique est corrélé à l'indice de glycémie. Il indique le degré d'élévation de l'insuline après ingestion d'un aliment. Il se mesure de 1 à 100. Il est faible dans l'absorption des protéines animale et les matières grasses ; Il est modéré après ingestion de céréales complètes et de légumineuses ; Il est élevé après l'absorption de sodas, pâtisseries, confiseries... L'insuline fait entrer le glucose dans les cellules et favorise le stockage des graisses.

	Index de glycémie bas inférieur à 39	Index de glycémie modéré entre 40 et 59	Index de glycémie élevé supérieur à 60
Fruits	<p>Pommes fraîches  Abricots frais 20 (CG 2)  Raisin  Banane pas trop mûre  Poire  Petits fruits rouges : framboise, fraise, myrtille, groseille, mûre, cerises (CG 4)  Cassis 15 (CG 2)  Nectarines fraîches  Agrumes : oranges, pamplemousse.  Prunes fraîches  Tomes et tomates séchées  Olive  Jus de citron 20 (CG 2)</p>	<p>Cerise  Papaye  Banane bien mûre  Figues séchées  Raisins secs  Ananas  Jus de fruit  Pruneaux secs  Raisin frais  Pêche en boîte  Mangue 51 (CG 8)  Kiwi 55 (CG 7)</p> <p>Sorbet sans sucre 50 (CG 15)</p>	<p>Dattes 103 (CG 71)  Ananas en boîte 65  Châtaigne 60  Pastèque 75 (CG 5)  Melon bien mûr 72 (CG 5)</p>
Oléagineux	<p>Noix de pécan et cajou  Noix 15 (CG 1)  Cacahuètes  Amandes  Pistaches</p>		
Légumes	<p>Tous les légumes à feuille verte.  Carottes crus  Céleri crus  Courgettes  Choucroute cuite 15 (CG 1)</p>	<p>Petit pois en boîte  Topinambour  Patate douce 50 (CG 10)</p>	<p>Betterave cuite 65  Céleri rave cuit 85 Courges 75 (CG 5)  Navet 70 (CG 2)  Carotte cuite 85 (CG 5)  Maïs 50 à 70 (IG 5 à 15)  Fève cuite 80 (6)</p>



Légumes	<p>Cornichons          Concombre          Salades, endives          Poivron          Poireaux          Radis          Salsifis          Artichaud 20 (1)          Echalote          Radis          Oignon et Ail          Avocat et Olive</p>		
Légumineuses	<p>Lentilles vertes séchées          Lentilles corail          Pois chiche          Petit pois          Flageolets</p>		
Soja et Dérivés	<p>Lait de soja          Tofu</p>	Yogourt au fruit	
Pomme de terre	Patate douce cuite à l'eau	Pomme de terre cuite à l'eau	<p>Pomme de terre cuite au four 95 (CG 24) (II 100 à 140).          Purée pomme de terre pelée 70 (CG 14)          Purée de pomme de terre instantanée 83          Pomme de terre pelée bouillies 78          Frites 82 (CG 25) (II 62 à 86)          Chips 70 (CG 39) (II 47 à 75)</p>



Céréales et produits dérivés	Céréales germées Graines germées	Pain complet Flocon avoine entier Polenta Gnocchi Farine de blé complet Semoule complète Epeautre Muesli sans sucre Sarasin, blé noir Spaghetti al dente	Farine de blé blanc 85 Farine de riz 95 (81) Maïzena 85 (CG 62) Pain de mie blanc 70 (CG 49) (II 100) Pain de mie complet 71 Baguette blanche 95 (CG 37) Biscottes blanches 68 (CG 52) Gaufres 76 Céréales Corn Flakes 80 à 82 (CG 56) (67 à 82) Flocon d'avoine instantané 82 Popcorn nature 85 (CG 54) (II 45 à 53)
Céréales et ses dérivés		Riz brun et riz complet 50 (CG 12) (II 50 à 73) Riz Basmati 50 (CG 12)	Muesli avec miel 65 Galette de riz soufflé 82 (CG 65 à 80) Riz et pate en cuisson rapide 6min 87 (CG 17) (II 67 à 80) Pizza entre 60 et 80 (CG 15 à 25) Brioche 70 Ravioli 70 (CG 16) Risotto 70 Riz blanc collant 70 Sushi 70 Croissant 70 (CG 17) (II 65 à 93)
Boisson et autre	Champignons Epices Crustacés Viandes Sirop d'agave 15 (CG 11)	Fromage IG 0 CG 0 (II 32 à 48) Poisson IG 0 CG 0 (II 41 à 59) Bœuf IG 0 CG 0 (II 25 à 37) Œuf IG 0 CG 0 (II 25 à 37)	Bière 110 (CG 6) Coca 110 (CG 15) Lait de riz 85 (CG 11)



Sucreries, snack	Chocolat noir Confiture a teneur réduite en sucre (500mg de sucre, pour 1kg de fruit)	Chocolat au lait Confiture classique Sorbet	Gelée de coing 65 Barre chocolaté 70 (IG 100 à 137) Miel 90 (CG 72)
Produits laitiers	Lait entier Lait demi écrémé	Yogourt aux fruits Yogourt nature 20 à 40 (CG 0 à 5) (II 102 à 128)	Crème glacées 60 Crèmes dessert 60 Lait concentré 90