

<b>IG élevé</b>	<b>IG modéré</b>	<b>IG bas</b>	<b>Commentaires</b>
<b>Fruits</b>			
Dattes séchées Pastèque	Abricots frais Melon Cerises Papaye Banane mûre Figses séchées Raisins secs Ananas Abricots/pêches sirop	Pomme Pamplemousse Raisin Banane peu mûre Kiwi Poire Orange Abricots secs	
<b>Jus de fruits</b>			
	Pulpéa, Joker Cidou, nectars Granini	Pomme, pamplemousse, orange, tomate (Frais sans sucre, 100% pur jus) Andros, Tropicana, Joker, Cidou	
<b>Desserts fruitiers</b>			
Lychies au sirop	Compotées ou peu sucrés, pocket, pom-potes, avec morceaux (Materne, Andros) Fruits au sirop	Sans sucres ajoutés (pomme, pomme-pruneau, pomme- ananas, pomme-poire, pomme- framboise), Andros ou Materne	
<b>Fruits oléagineux</b>			
		Noix de Pécan Noix de cajou Cacahuètes Pistaches	<b>Excellents coupe-faim en petites quantités, 1 ou 2 fois/j</b>
<b>Légumes : TOUS ont un IG bas voire très bas</b>			
Fèves Rutabaga panais	Betterave	Carottes crues +++ Patate douce cuite Maïs doux	
<b>Légumineuses</b>			
		Lentilles Pois chiche secs Petit pois Haricots blancs et rouges Haricots beurre Pois cassés	corail (IG < / lentilles vertes séchées ou conserve)
<b>Soja et dérivés</b>			
		Fèves de soja Tofu, lait de soja Yaourt, desserts au soja	Tofu : pas de glucide
<b>Pomme de terre et dérivés</b>			
Cuite au four Purée instantanée Vapeur, pelée Frites	Vapeur, avec la peau	Patate douce cuite Chips	<b>Les chips ont un IG bas mais déconseillées car très riches en graisse...</b>
<b>Céréales et dérivés</b>			
Riz long grain Riz cuisson rapide Galettes de riz	Riz blanc Riz basmati Riz thai Riz complet Lustucru  Blé (Alpina) Semoule (Panzani) Couscous (Ferrero, Tipiak) Polenta Gnocchi  Pâtes sèches bien cuites	Riz complet (Cérééal, Celnat, Lima) Riz brun  Blé (Ebly) Boulgour (Tipiak) Quinoa (Tipiak) Macaroni  Gnocchi (Lustucru, Panzani, Barilla)  Pâtes sèches Al dente Spaghettis 10-15 mn Ravioli pur boeuf Vermicelles Nouilles chinoises	L'IG du riz est difficile à determiner(teneur en amylose lentement assimilée et amylopectine qui augmente l'IG)  <b>Toujours préférer le riz aux pâtes</b>
<b>Céréales du petit déjeuner</b>			
Corn Flakes Kellogs Spécial K, rice krispies, miel pops, coco pops, chocos, smacks, crispies Kellogs ou Nestlé	Frosties Kellogs Country just right ou store Kellogs Muesli Alpen Special Muesli...	All-Bran fibre plus Kellogs Flocons d'avoine, original muesli Lima Traditionnels Celnat	

Barres aux céréales Kellogs	Barres aux céréales Frustli, Jordans	Barres aux céréales Nutren Equilibre ou All Bran Kellogs	
<b>Pain</b>			
Baguette blanche 95 Campagne Baguette courante Complet Pain de mie Cracottes	Complet-levain  Baguette française Baguette + beurre et conf. Pain de mie Cracottes	Intégral Seigle-levain Son d'avoine Céréales complètes Complet graines lin	Baguette F / courante : + vit C  Pain de mie, cracottes : IG varie en fn céréales, brioché..., + riche /pain
<b>Biscuits et pâtisseries</b>			
Gaufres Pain d'épice Prince, barquettes, paille d'or	Bichoco, sablé, brioches, pains au lait ou au chocolat, grignotins, beignets, croissants	Petit beurre, Lu ou Prince petit déjeuner (sauf sablé lait : modéré) Thé Lu, BN, Cookies, Brownies 4/4 Bonne Maman	<b>Attention consommation occasionnelle</b>
<b>Biscuits apéritifs</b>			
Bretzels Nachips	Pop corn nature Crackers, Tuc, Blinis	Pringles	<b>IG bas des Pringles comme les chips MAIS bcp de graisses saturées : déconseillés</b>
<b>Produits laitiers</b>			
	Lait concentré sucré Panier Yoplait yaourt nature entier, petits musclés ou filou, Yop, Activia, crème de yaourt, fjord, flans...	Lait Lactel, bio, Candia (entier, ½ écrémé et écrémé) Calin (nature et 0%) yaourt et fromages blancs 0% Jockey (entier et ½ écrémé) Fjord Entremets Ancel ou Alsa Cacolac, Nesquik prêt à boire Glace vanille	<b>IG relativement bas MAIS Index Insulinémique très élevé : A EVITER Surtout entier : riches en AG saturés fromages tolérés (1ou 2/j max)</b>
<b>Boissons</b>			
	Oasis, arangina, gini...	Boissons « Light »	<b>Boissons light : consommation occasionnelle possible</b>
<b>Chocolat, confiseries, snacks</b>			
Bonbons Sucettes Chamalow...	Sucres de table Miel Confitures, gelées	Tablette chocolat noir ou au lait M et M's, nutella...	<b>Seul le chocolat noir est intéressant à consommer</b>
<b>Substituts de repas</b>			
		Slim Fast	
<b>Plats préparés</b>			
	Sushis Couscous marocain	Nuggets de poulet Spaghettis bolognaises (maison) Pizza suprême Pizza Hut	
<b>Viandes, produits de la mer, oeufs</b>			
Pas de variation car contiennent peu ou pas de glucides			