

Tableau comparatif : Glucides, Indice Glycémique et Charge Glycémique

Légende :

Glucides : en grammes pour 100g

IG : Index glycémique de 0 à 100

CG : Charge glycémique = (IG X quantité de Glucides) / 100

CG faible : 10 et en dessous

CG moyenne : de 11 à 19

CG élevé : de 20 à 100

Charge glycémique élevée (de 20 à 100)

Aliments	Glucides (en grammes pour 100g de glucides)	IG	CG
Glucose	100	100	100
Riz soufflé	85	95	81
Corn flakes	85	85	72
Miel	80	90	72
Dattes	75	95	71
Farine T45 (blanche)	58	85	59
Céréales sucrés	80	70	56
Pop-corn sans sucre	63	85	54
Confiture	70	65	48
Raisins secs	66	65	43
Barre chocolatée	60	70	42
Farine T55 (baguette)	55	75	41
Biscuit sec (type petit-beurre)	75	55	41
Chips	49	80	39
Farine T65 (pain de campagne)	53	70	37
Biscuit sablé	68	55	37
Farine de blé noir (sarrasin)	65	50	33
Pâtes fraîches	35	75	30
Pomme de terre frite	33	95	31
Pomme de terre cuite au four	25	95	24

Farine T150 (pain complet)	47	50	24
Riz précuit	24	90	22
Abricots secs	63	35	22
Gâteau de riz	24	85	20
Pain de seigle complet	49	40	20
Fructose	100	20	20

Charge glycémique moyenne (de 11 à 19)

Aliments	Glucides	IG	CG
Pain au son, pain pumpernickel	40	45	18
Semoule raffinée	25	65	16
Nouilles, ravioles	23	70	16
Sorbet	30	50	15
Riz long blanc	23	60	14
Pomme de terre bouillie pelée	20	70	14
Pâtes blanches sèches	23	55	13
Crêpe au sarrasin	25	50	13
Purée de pommes de terre	14	90	13
Banane	20	65	13
Riz Basmati, riz brun complet	23	50	12
Boulgour entier cuit	25	45	11
Spaghettis al dente	25	45	11

Charge glycémique basse (10 et moins)

Aliments	Glucides	IG	CG
Patate douce	20	50	10
Pâtes complètes	19	45	9
Pois chiches cuits	22	30	7
Chocolat noir à 70 % de cacao	32	22	7
Jus d'orange industriel	11	65	7
Quinoa cuit	18	35	6

Kiwi	12	50	6
Raisin	16	40	6
Fèves cuites	7	80	6
Haricots blancs	17	30	5
Pois cassés	22	22	5
Carotte cuite	6	85	5
Potiron, citrouille	7	75	5
Pastèque	7	75	5
Petits pois frais	10	40	4
Orange pressée	10	40	4
Haricots rouges	11	40	4
Poire, figue	12	35	4
Pomme	12	30	4
Lentilles vertes	17	22	4
Cerise	17	22	4
Melon	6	65	4
Orange	9	35	3
Soja cuit	15	20	3
Pêche	9	30	3
Yaourt au lait entier	5	35	2
Carotte crue	7	35	2
Prune, pamplemousse	10	22	2
Abricot	10	20	2
Navet	3	70	2
Lait demi-écrémé	5	30	2
Noix	5	15	1
Légumes verts, salade, choux, tomate	5	10	1