

IG élevé (>70)	IG modéré (entre 56 et 69)	IG bas (< 55)
<b>Fruits</b>		
Dattes 103	Abricots frais 57 Melon 67 Cerises 63 Papaye 56 Banane bien mûre 65 Figses séchées 61 Raisins secs 64 Ananas 59 Abricots au sirop 64 Pêches au sirop 58	Pomme fraîche 38 Abricots secs 30 Pamplemousse 25 Raisin 53 Banane pas trop mûre 52 Kiwi 53 Poire 38 Orange 42 Jus de pomme sans sucre ajouté 44 Jus de pamplemousse sans sucre ajouté 48 Jus d'orange pur jus 50 Jus de tomate 38
<b>Fruits oléagineux</b>		
		Noix de pecan 10 Noix de cajou salées 22 Cacahuètes grillées salées 14
<b>Légumes</b>		
		Tous les légumes ont un IG bas voire très bas (<15) Carottes crues 16 Carottes cuites 47

<b>Légumineuses</b>		
		Lentilles vertes séchées cuites à l'eau 48 Lentilles corail 26 Lentilles en conserve 48 Pois chiche secs cuits à l'eau 28 Petits pois 41
<b>Soja et produits dérivés</b>		
		Lait de soja enrichi en calcium 36 Yaourt au lait de soja et aux fruits 50 Tofu (ne contient pas de glucides)
<b>Pomme de terre</b>		
Pomme de terre cuite au four 95 Purée de pomme de terre instantanée 83 Pomme de terre pelée bouillie 78 Pomme de terre nouvelle avec la peau bouillie 78 Frites 82	Pomme de terre avec la peau à la vapeur 65	Patate douce cuites 46 Chips 54
<b>Céréales et produits dérivés</b>		
Baguette blanche 95 Baguette blanche (60 g) avec pâte à tartiner au chocolat (20 g) 72 Pain de mie blanc 70 Pain de mie complet 71 Biscotte blanche 68 Gaufres 76	Pain complet 65 Baguette blanche (60 g) avec beurre (10 g) et confiture de framboise (20 g) 62 Croissant 67 Bichoco Prince, BN 56 Flocons d'avoine traditionnels 59	Pain intégral 49 Pumpernickel (pain noir allemand) 50 Biscuit sec petit beurre 50 LU P'tit déjeuner choc 42 All-Bran Kellogg's 34 Muesli naturel 49 Macaroni 47

Barquette abricot LU 71 Corn Flakes Kellogg's 77 Corn pops Kellogg's 80 Rice Krispies Kellogg's 82 Smacks kellogg's 71 Flocons d'avoine instantanés 82 Gallettes de riz soufflé 85 Riz à cuisson rapide 6 min 87	Spécial K Kellogg's 56 Riz blanc cuit à l'eau 64 Riz basmati 58 Gnocchi 68 Polenta 68	Vermicelles 35 Spaghettis cuiss. 10-15 min 44 Blé eibly cuisson 10 min 50 Riz brun 50 Pizza supreme Pizza Hut 36
<b>Sodas, boissons</b>		
	Coca-cola 63 Fanta orange 68 Bière 66	
<b>Sucres, sucreries, snack</b>		
Glucose 100 Confiseries 78	Sucre blanc (saccharose) 68 Barre chocolatée Mars 68 Chocolat au lait 64 Miel mélange commercial 62 Confiture 66	Fructose 10 Snickers 41 Twix 44 M&M's 33 Sirop d'érable 54 Confiture d'abricot à teneur réduite en sucre 55 Nutella 33
<b>Produits laitiers</b>		
	Lait concentré sucré 61	Yaourt aux fruits pauvre en matières grasses 26 Lait entier 27 Lait demi-écrémé 30 Glaces 47
<b>Viandes, œufs, produits de la mer</b>		
Aliments influençant peu la glycémie car ils contiennent peu voire pas de glucides		