



INDEX GLYCÉMIQUE DES ALIMENTS

Qu'est-ce que l'index glycémique (IG) ?

C'est de combien un aliment est capable d'augmenter la réponse glycémique (quantité de sucre libérée dans le sang) après consommation, par rapport à un aliment standard.

L'IG peut-il être utilisé pour choisir des aliments ?

L'IG dépend de plusieurs facteurs (tels que la quantité d'autres nutriments présents dans l'aliment ou le repas et si l'aliment est sous forme solide ou liquide) et **ne doit donc pas être utilisé comme un facteur isolé pour évaluer un repas.**

Quelle est la différence entre les aliments à IG élevé et ceux à IG faible ?

Les aliments à IG faible libèrent du glucose dans le sang plus lentement et régulièrement, ce qui vous aide à vous sentir rassasié. En revanche, les aliments à IG élevé favorisent la libération de glucose plus rapidement et contribuent à fournir de l'énergie.

ÉLEVÉ (IG ≥ 70)



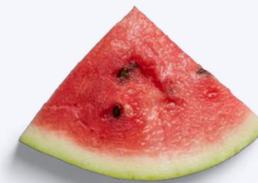
Boisson au riz
IG 86



Corn flakes
IG 81



Pomme de terre
IG 78



Pastèque
IG 76



Pain
IG 75



Pain complet
IG 74



Riz
IG 73

MOYEN (IG 56 - 69)



Couscous
IG 65



Popcorn
IG 65



Miel
IG 61



Ananas
IG 59



Granola
IG 57



Potato Chips
IG 56

BAS (IG ≤ 55)



Porridge aux flocons d'avoine
IG 55



Maïs
IG 52



Mangue
IG 51



Pâtes
IG 49



Chocolat
IG 40



Lait
IG 39



Pomme
IG 36