



La Balance à index glycémique

Elle vous dit tout sur quelque 200 aliments :
Index Glycémique, glucides, lipides et calories !

L'index glycémique en quelques mots ...

L'index glycémique est la mesure qui permet de décrire l'influence de la consommation de glucides sur la glycémie (taux de glucose dans le sang). Il est utilisé pour décrire le type de glucides contenus dans un aliment et susceptibles d'avoir une influence sur l'augmentation du taux de glucose sanguin. Les aliments à index glycémique élevé sont susceptibles de déséquilibrer la glycémie, il est donc important d'en surveiller la consommation en cas de diabète. La Balance à Index Glycémique vous aide à être vigilant : grâce à un classement par ordre alphabétique, vous accédez facilement à l'Index Glycémique et aux valeurs nutritionnelles de quelque 200 aliments !

Les glucides en quelques mots...

Les glucides, plus communément appelés sucres, constituent une source essentielle d'énergie pour notre organisme. Comment ça marche ? Lorsque l'on mange, nos enzymes digestives permettent de transformer les aliments ingérés en nutriments, lesquels sont ensuite absorbés par l'intestin. Ils sont alors soit utilisés immédiatement par l'organisme, soit stockés sous forme de glycogène dans les muscles et le foie. Dans ce deuxième cas, ils constituent des réserves rapidement mobilisables. Les glucides sont divisés en trois groupes :

D'une part, les glucides simples ou « oses », comme le glucose, le fructose ou le saccharose, qui sont présents dans les fruits par exemple. D'autre part, les glucides complexes, qui sont des assemblages de plusieurs glucides simples, tels que l'amidon ou la cellulose. Et Enfin, les glucides ajoutés, présents dans les produits sucrés. (Source : AFSSA, 2004)

Les lipides en quelques mots...

Les lipides sont plus connus sous le nom de graisses. Leur utilité est multiple : ils nous apportent de l'énergie (1g de lipides équivaut à 9 kilocalories, soit 9000 calories) et des vitamines A, D, E et K, participent à la constitution de la membrane des cellules (60 % du cerveau est constitué de lipides), et sont précurseurs de certaines hormones comme les œstrogènes ou la progestérone... Dans notre alimentation, on retrouve des lipides dans les matières grasses animales (les viandes, poissons, œufs et dérivés, et les dérivés du lait : beurre, crème fraîche, fromage) et les matières végétales. La consommation excessive de certains lipides favorisant les maladies cardio-vasculaires, donc le choix des lipides est important. Il est conseillé de privilégier la consommation de lipides contenant des acides gras mono insaturés (huile d'olive, de colza, graisse de canard)

La calorie définit la valeur énergétique des macronutriments comme les lipides, glucides ou protéines, et indirectement la quantité d'énergie dont nous avons besoin au quotidien :

1g de lipides, donc de graisses = 9kcal ou 9000 calories

1g de protéines ou de glucides (soit de sucres) = 4kcal ou 4000 calories

Pour une comparaison parlante avec le carburant automobile, disons que la calorie est notre essence tandis que les nutriments incarnent les différents types d'essences. C'est en mesurant le nombre de calories contenues dans les divers aliments que nous consommons, que nous pouvons savoir quelle quantité d'énergie chaque aliment apporte à notre corps.

FRUITS ET LÉGUMES

ALIMENT	IG* (Référence Glucose)	POIDS	GLUCIDES	LIPIDES	CALORIES
Abricot	57	100g	9,01	0,207	49,1
Abricot au sirop	64	100g	15,4	0	67,7
Abricot séché	30	100g	53	< 0,8	229
Amande	0	100g	1,5	53,4	634
Ananas frais	59	100g	11	0,2	52,6
Avocat	0	100g	1,02	16	167
Banane (valeur moyenne)	52	100g	20,5	0,227	93,6
Betterave rouge (cuite)	64	100g	7,17	0,1	43,4
Brocoli (cuit)	15	100g	2,82	0,51	28,7
Melon	72	100g	6,49	0,1	32,1
Carotte (crue)	16	100g	6,6	0,26	36,3
Carotte (pelée, cuite à l'eau)	49	100g	4,94	0,1	27,7
Céleri-branche (cuit)	15	100g	1,62	0	13,2
Cerise	22	100g	14,2	0,3	70,8
Chou blanc	15	100g	4,75	0,2	29,2
Chou-fleur	15	100g	2,34	0,31	28,8
Clémentine	30	100g	9,19	0,19	48,5
Concombre	15	100g	1,19	0,19	10,2
Courge (cuite)	0	100g	2,34	0,29	19,2
Datte (fraîche)	103	100g	62,5	< 0,4	282
Épinard (cuit)	15	100g	1,87	0,14	26,8
Figue (séchée)	61	100g	50,4	1,41	252
Fraise	25	100g	4,06	0,26	28,5

* ■ IG entre 0 et 50 ■ IG entre 51 et 70 ■ IG supérieur à 70

FRUITS ET LÉGUMES

ALIMENT	IG* (Référence Glucose)	POIDS	GLUCIDES	LIPIDES	CALORIES
Framboise	25	100g	4,25	0,3	45,1
Frites (surgelées, cuites au micro-onde)	75	100g	30	12	254
Fruit de la passion	30	100g	9,48	0,7	84,3
Grenade	35	100g	13,6	0,55	71,1
Groseille	25	100g	6,14	traces	50,9
Haricot beurre	31	100g	2,8	0,127	23,6
Haricot vert (cuit)	30	100g	5,08	0,155	33,3
Igname (valeur moyenne)	37	x	x	x	x
Jus d'ananas	46	100g	11,6	< 0,1	48
Jus de carottes	43	100g	5,09	0,1	26,6
Jus de canneberges	58	x	x	x	x
Jus pamplemousse (sans sucres ajoutés)	48	100g	8,04	0,05	38,4
Jus de pommes (sans sucres ajoutés)	44	100g	9,95	< 0,1	42,4
Jus de tomates (sans sucres ajoutés)	38	100g	3,2	0,2	20
Jus d'orange	52	100g	9,39	0	43,7
Kiwi	58	100g	9,37	0,725	57,7
Lentilles (cuite)	29	100g	16,6	0,55	112
Litchi frais	50	100g	14	0,42	69,4
Litchi (dénoyauté, appertisé)	79	100g	27	0,3	121
Mangue	51	100g	13,6	0,2	63,5
Mûre	25	100g	6,02	0,2	45,4
Myrtille	25	100g	11,6	0,2	60,2
Noisette	0	100g	5,62	63	683

* ■ IG entre 0 et 50 ■ IG entre 51 et 70 ■ IG supérieur à 70

FRUITS ET LÉGUMES

ALIMENT	IG* (Référence Glucose)	POIDS	GLUCIDES	LIPIDES	CALORIES
Noix fraîche	0	100g	2,73	68,2	705
Noix de coco fraîche	35	100g	3,81	35,3	374
Noix de macadamia	0	100g	5,94	72,9	734
Noix de pécan	0	100g	2,94	73,8	739
Orange (valeur moyenne)	42	100g	8,32	0,26	46,5
Panais	85	x	x	x	x
Pamplemousse	25	100g	6,2	0,1	35,9
Papaye	59	100g	7,81	0,22	43,3
Pastèque	72	100g	7,28	0,08	34
Patate douce (cuite au four)	61	100g	16,3	0,14	79,1
Pâtisson	0	x	x	x	x
Pêche fruit frais (valeur moyenne)	42	100g	11,3	0,25	54
Pêche au sirop	45	100g	17,6	0,05	75,1
Petit pois (surgelé, cuit à l'eau)	48	100g	8,27	0,55	70,8
Poire au sirop	44	100g	13,9	0,1	62
Poire (valeur moyenne)	38	100g	10,8	0,22	53
Poivron	15	100g	5,74	0,4	33,4
Pomme (valeur moyenne)	38	100g	15	0	50
Potiron	75	100g	1,9	< 0,1	13,6
Pruneau d'Agen (en sachet, sans noyau)	52	100g	52,3	< 3,3	253
Prune	39	100g	9,6	0,28	49
Raisin blanc (valeur moyenne)	45	100g	16,1	0,16	70
Raisin sec	65	100g	66,4	0,578	303

* ■ IG entre 0 et 50 ■ IG entre 51 et 70 ■ IG supérieur à 70

FRUITS ET LÉGUMES

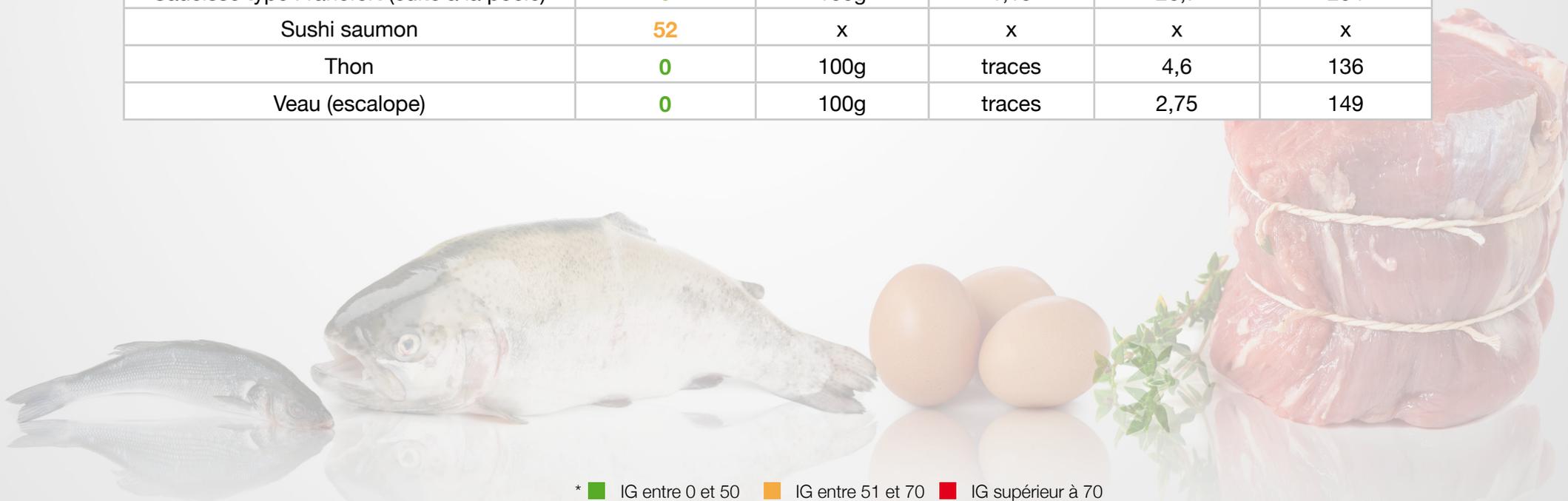
ALIMENT	IG* (Référence Glucose)	POIDS	GLUCIDES	LIPIDES	CALORIES
Roquette	15	100g	2,31	0,1	15,5
Rutabaga	72	x	x	x	x
Salade verte (sans huile)	15	100g	2,31	0,1	15,5
Soupe à la tomate (tout prêt)	38	x	x	x	x



* ■ IG entre 0 et 50 ■ IG entre 51 et 70 ■ IG supérieur à 70

VIANDES, POISSONS, ŒUFS

ALIMENT	IG* (Référence Glucose)	POIDS	GLUCIDES	LIPIDES	CALORIES
Agneau (épaule)	0	100g	0	18,3	287
Boeuf (bifteck)	0	100g	0	4,28	149
Crevette (cuite)	0	100g	0	0,6	91
Nugget de poulet (surgelé et réchauffé)	46	100g	3,41	11,5	220
Oeuf à la coque	0	100g	0,8	9,82	141
Poisson maigre (type cabillaud à la vapeur)	0	100g	traces	0,92	82,7
Poisson gras (type saumon à la vapeur)	0	100g	0	14	217
Poisson pané (surgelé)	38	100g	15,3	11,3	199
Porc (côte grillée)	0	100g	traces	12,5	210
Salami italien	0	100g	1,23	45	482
Saucisse type Francfort (cuite à la poêle)	0	100g	1,15	26,7	294
Sushi saumon	52	x	x	x	x
Thon	0	100g	traces	4,6	136
Veau (escalope)	0	100g	traces	2,75	149



* ■ IG entre 0 et 50 ■ IG entre 51 et 70 ■ IG supérieur à 70

FÉCULENTS, CÉRÉALES LÉGUMINEUSES

ALIMENT	IG* (Référence Glucose)	POIDS	GLUCIDES	LIPIDES	CALORIES
Baguette courante française (pain blanc)	70	100g	56,6	1,47	286
Blé (grains complets, cuits vapeur)	41	100g	30,4	0,66	155
Blini (petite crêpe)	69	100g	30,3	13,7	271
Fève (cuite)	48	100g	6,05	0,8	60,6
Flageolet (cuit)	31	100g	11,4	0,79	84,4
Flocon d'avoine	54	100g	11,5	1,1	65,7
Galette de riz	82	x	x	x	x
Gnocchi	68	100g	34,3	2,05	179
Grains de blé soufflés	74	100g	84,2	2,08	389
Haricot blanc (cuit)	35	100g	13,6	0,325	104
Haricot rouge (valeur moyenne)	28	100g	14,4	0,525	111
Houmous	6	100g	9,29	23,4	285
Macaroni (cuit)	47	100g	23,5	0,2	110
Fécule de maïs	85	100g	74	1,8	350
Maïs doux (cuit)	54	100g	16,4	1,5	99,9
Millet	71	x	x	x	x
Müsli non grillé	49	100g	61,5	17,6	451
Müsli grillé (céréales petit-déjeuner)	43	100g	61,5	17,7	451
Nouilles chinoises (cuites à l'eau)	65	x	x	x	x
Orge perlé (cuit à l'eau)	60	x	x	x	x
Pain au seigle noir	41	100g	49,8	2,16	266
Pain complet (valeur moyenne)	65	100g	50,6	1,75	269
Pain de mie	70	100g	49,2	4,7	281

* ■ IG entre 0 et 50 ■ IG entre 51 et 70 ■ IG supérieur à 70

FÉCULENTS, CÉRÉALES LÉGUMINEUSES

ALIMENT	IG* (Référence Glucose)	POIDS	GLUCIDES	LIPIDES	CALORIES
Pain de seigle (valeur moyenne)	65	100g	49,8	2,16	266
Pain aux céréales (valeur moyenne)	43	100g	50,9	5,03	301
Pâtes (cuites en 20 minutes)	61	100g	23,5	0,2	110
Pâtes aux oeufs	40	100g	31,8	1,46	168
Pita	57	100g	53,4	1,25	261
Pois chiche (cuits maison)	32	100g	21,1	1,09	139
Polenta (cuite à l'eau)	70	100g	13,2	0,31	61,8
Pomme de terre cuite à l'eau (variété Ontario)	70	100g	15,8	0,22	75,2
Pomme de terre au four (valeur moyenne)	95	100g	20	0,1	91,7
Pomme de terre nouvelle (avec peau cuite à l'eau en 20 minutes)	65	100g	19,1	0,22	89
Pop-corn (cuit au micro-onde)	85	100g	62	4,65	364
Purée de pommes de terre (maison)	80	100g	14,6	0,5	77,1
Purée de pommes de terre (préparée)	91	100g	12,6	3,35	91,3
Ravioli à la viande (sans sauce)	39	100g	13,5	3,17	97,4
Riz Basmati (cuit à l'eau)	58	100g	31,1	1,44	151
Riz blanc (cuit à l'eau)	47	100g	28,7	0,927	135
Riz complet	50	100g	31,7	1,1	156
Sarrasin (farine)	54	100g	70,5	2,24	347
Semoule (cuite à l'eau 5 minutes)	55	100g	35,7	0,77	169
Soupe de lentille (tout prêt)	44	100g	9,21	0,2	49,4
Soupe de pois cassés (tout prêt)	60	x	x	x	x
Spaghettis (cuites, valeur moyenne)	57	100g	29,7	0,753	151

* ■ IG entre 0 et 50 ■ IG entre 51 et 70 ■ IG supérieur à 70

FÉCULENTS, CÉRÉALES LÉGUMINEUSES

ALIMENT	IG* (Référence Glucose)	POIDS	GLUCIDES	LIPIDES	CALORIES
Taboulé	45	100g	19,2	5,83	149
Tortellini (cuit, pâtes alimentaires naturelles)	50	100g	29,7	0,75	151
Vermicelle (cuit)	35	100g	14,5	0,1	60,7



* ■ IG entre 0 et 50 ■ IG entre 51 et 70 ■ IG supérieur à 70

PRODUITS SUCRÉS

ALIMENT	IG* (Référence Glucose)	POIDS	GLUCIDES	LIPIDES	CALORIES
Barre énergétique au chocolat	43	100g	x	x	x
Barre muesli aux fruits secs	61	100g	x	x	x
Chocolat au lait	41	100g	56,9	31,6	545
Chocolat noir 70%	44	100g	33,3	41,9	572
Confiture à la fraise (valeur moyenne)	51	100g	60,2	0,34	246
Crêpe nature	69	100g	30,2	1,74	161
Croissant au beurre (tout prêt)	67	100g	42,7	25,1	437
Flan (tout prêt)	65	100g	30,4	7	200
Fructose	19	100g	99,8	0	399
Gâteau de Savoie (tout prêt)	46	100g	68,3	0,8	311
Gaufre (toute prête)	76	100g	58,1	20	445
Gaufrette fourrée, aux fruits	77	100g	84	0,9	366
Glace (valeur moyenne)	61	100g	19,7	10,1	184
Glucose	100	100g	100	0	400
Miel	60	100g	81,1	0	327
Milk shake framboise	32	100g	19,7	1,8	109
Muffin aux pommes (fait maison)	46	x	x	x	x
Nougat	40	100g	71,3	15,3	450
Quatre-quart (tout prêt)	54	100g	48	23,7	433
Saccharose, sucre de table (valeur moyenne)	68	100g	99,36	0	398
Soda (type cola)	58	100g	9,95	0	41
Tarte à la fraise	42	100g	31,1	10,7	236

* ■ IG entre 0 et 50 ■ IG entre 51 et 70 ■ IG supérieur à 70



ÉPICERIE SALÉE

ALIMENT	IG* (Référence Glucose)	POIDS	GLUCIDES	LIPIDES	CALORIES
Biscuit salé (crackers)	70	100g	64,4	20,7	483
Cacahuète (valeur moyenne)	14	100g	14,8	49,1	636
Chips au maïs	42	100g	55,2	25,5	496
Chips pomme de terre	54	100g	48,7	36,1	550
Noix de cajou salée	15	100g	21,8	49,1	631
Pizza au fromage (en moyenne)	60	100g	25,3	10,4	244

PRODUITS LAITIERS

Crème anglaise	43	100g	17,7	3,17	110
Fromage de chèvre	0	100g	2,05	18,3	236
Lactose (valeur moyenne)	46	100g	4,8	0,2	24
Lait aromatisé au chocolat	42	100g	10,8	1,07	68,1
Lait concentré sucré	61	100g	55,9	8,47	330
Lait écrémé	32	100g	4,32	0,15	31
Lait entier frais	27	100g	4,67	3,71	64,6
Boisson au soja	32	100g	3,31	2,04	44,3
Yaourt maigre aromatisé	31	100g	8,41	0,163	55
Yaourt maigre aux fruits (avec edulcorant)	14	100g	4,43	0,32	42,1
Yaourt nature	36	100g	5,13	<0,309	42,4
Yaourt à boire aux fruits	38	100g	14,8	1,28	84,2
Yaourt aromatisé sucré	33	100g	13,6	3,04	97,2

* ■ IG entre 0 et 50 ■ IG entre 51 et 70 ■ IG supérieur à 70

Tous les contenus ont été supervisés par Caroline Fouquet-Martineau,
Cadre diététicien, Centre Hospitalier Universitaire de Toulouse.

**changing
diabetes**[®]
www.diabete.fr


novo nordisk[®]
www.novonordisk.fr