

INDEX ET CHARGE GLYCÉMIQUE DES PRINCIPAUX ALIMENTS GLUCIDIQUES

Les calculs de la charge glycémique sont effectués sur la base de quantités usuelles de rations (ex. 150g de pâtes cuites). En fonction de votre appétit et de vos besoins, ces quantités peuvent varier. De même, la valeur de l'index glycémique peut différer en fonction de nombreux paramètres, par exemple selon la maturité des végétaux ou le mode de cuisson. Ce tableau est donc avant tout indicatif.

L'index glycémique d'un aliment est calculé en mesurant l'effet sur la glycémie de 50g de glucides contenus dans un aliment par rapport à l'ingestion de 50g de glucose. Il permet ainsi de classer les aliments selon des valeurs comprises entre 0 et 100 (plus l'index est élevé, plus l'aliment perturbe la glycémie)

La charge glycémique corrèle l'index glycémique d'un aliment à la quantité de glucides présents dans la portion de l'aliment étudié. Elle porte ainsi une vision plus précise et plus pratique de l'effet de la ration consommée sur les variations de glycémie

Calcul de la Charge Glycémique :

$$\frac{\text{Index Glycémique} \times (\% \text{ de glucides} \times \text{portion (g)} / 100)}{100}$$

100

Exemples :

- Lentilles: $(30 \times (17 \times 150 / 100)) / 100 = 7,5$
- Céréales du petit déjeuner: $(82 \times (83 \times (83 \times 30 / 100))) / 100 = 20,4$

CHARGE GLYCÉMIQUE FORTE > 20				
ALIMENT	CG	TAILLE PORTION	% GLUCIDES	IG
Pop-corn sans sucre	42,2	80	62	85
Pomme de terre (au four)	38	200	20	95
Riz gluant (précuit)	36,8	150	25	98
Riz cuisson rapide	33,9	150	26	87
Riz long blanc (cuit)	30,5	150	29	70
Semoule (cuite)	29,7	150	36	55
Galettes de riz	27,2	40	80	85
Pomme de terre cuite à l'eau	26,6	200	19	70
Farine de maïs	26,6	50	76	70
Baguette courante	25,7	60	57	75
Spaghetti bien cuit (blanc)	25,4	150	26	65
Riz sauvage (cuit)	24,8	150	29	57
Soda (moyenne)	23,6	330	11	65
Purée de pommes de terre	23,2	200	14	83
Tapioca (cuit)	22,7	30	89	85
Biscotte	22,5	40	75	75
Farine semi-complète (blé)	22,4	50	69	65
Riz basmati complet	21,8	150	25	58
Pain au chocolat	21,8	70	48	65
Châtaigne	21,1	150	26	54
Céréales du petit déjeuner (corn flakes)	20,4	30	83	82
Farine complète (blé)	20,1	50	67	60
CHARGE GLYCÉMIQUE MOYENNE 10-19				
ALIMENT	CG	TAILLE PORTION	% GLUCIDES	IG
Pâtes complètes (blé)	19,8	150	24	55
Pain complet (froment)	19,5	60	50	65
Croissant	19,2	70	41	67
Spaghetti blanc al dente	18,9	150	28	45
Banane bien mûre	18,5	125	23	65
Patate douce (cuite au four)	14,7	200	16	46
Pain de mie (blanc)	14,5	40	49	74
Farine d'épeautre intégrale	14,2	50	63	45
Banane (peu mûre)	13,7	125	21	52
Miel	13,1	30	81	54
Jus d'orange pressé, sans sucre	13	250	10	52
Raisins secs	12,9	30	66	65
Pain de seigle	12,7	60	47	45
Brioche	12,1	40	48	63
Confiture	11,9	30	60	66
Raisin	11,1	150	14	53
Quinoa (cuit)	11	150	21	35
Fèves cuites	10,7	150	11	65
Haricots rouges (cuits)	10,7	150	14	51
Pois chiches (cuits)	10,4	150	21	33
Dattes sèches	10,4	30	63	55

CHARGE GLYCÉMIQUE FAIBLE < 10				
ALIMENT	CG	TAILLE PORTION	% GLUCIDES	IG
Ananas	9,7	150	11	59
Melon	9,1	200	7	65
Lentilles vertes (cuites)	7,7	150	17	30
Haricots blancs	7,1	150	14	34
Pêche	6,9	150	11	42
Amarante (grains)	6,8	30	65	35
Petits pois (frais)	6,6	200	8	41
Pomme	6,3	150	11	38
Sirop d'érable	5,4	15	67	54
Cerise	5,3	150	14	25
Orange	5	150	8	42
Carotte cuite	4,7	200	5	47
Poudre chocolatée sucrée	4,6	10	80	58
Betterave cuite	4,5	100	7	64
Pruneau	4,2	20	52	40
Kiwi	3,8	80	9	53
Lait 1/2 écrémé	3,8	250	5	30
Saccharose (sucre)	3,5	5	100	70
Flocon d'avoine (cuit)	3,5	50	12	59
Sucre roux	3,4	5	97	70
Haricot vert	3	200	5	30
Betterave crue	2,7	100	9	30
Chocolat noir (70% cacao)	2,3	30	33	23
Lait de soja	2,1	100	7	30
Farine de soja	2	50	16	25
Lait d'amande	1,8	100	6	30
Céleri rave (cru)	1,7	80	6	35
Noix de cajou	1,5	30	22	22
Carotte crue	1	100	6	16
Chou-fleur (cuit)	0,9	200	3	15
Tomates (crues)	0,6	100	2	30
Épinards (cuit)	0,6	200	2	15
Cacahuètes, noix, pistaches	0,5	30	10	15
Tofu	0,3	100	2	15
Amandes	0,05	30	1	15