

# Les Indices Glycémiques

MYCLUB



# La liste des Indices Glycémiques (IG)

---

La notion d'index glycémique est sûrement **la notion la plus importante à comprendre** pour toute personne voulant retrouver la forme et perdre du poids.

L'index glycémique (IG) est une échelle qui attribue à chaque aliment une valeur. Cette valeur mesure le pouvoir glycémiant d'un aliment, c'est à dire sa capacité à libérer une certaine quantité de glucose après la digestion. Le glucose n'est ni plus ni moins que du sucre.

Plus un aliment va avoir un IG élevé plus celui-ci va libérer du sucre dans votre sang. Vous allez avoir un pic d'énergie pendant quelques heures mais sous l'action de l'insuline vous allez subir une chute, c'est l'hypoglycémie ou le « coup de barre de 11h ».

**Double mauvaise nouvelle puisque le corps stocke l'excès de sucre sanguin...en graisse !**

Nous voulons éviter ce phénomène. Ainsi les indices glycémiques sont généralement classés en 3 catégories :

- IG bas (vert)
- IG moyen (orange)
- IG haut (rouge)

Pour atteindre vos objectifs vous devez privilégier les aliments dans la zone verte. Les aliments dans la zone orange doivent être consommés en modération et ceux de la zone rouge à fuir le plus possible.

Dans les pages suivantes vous trouverez les indices glycémiques des aliments courants.

<b>Aliment</b>	<b>Indice glycémique</b>
<b>Tous poissons, toutes viandes et tous les fruits de mer</b>	<b>0</b>
<b>Mayonnaise maison (œuf + huile + moutarde)</b>	<b>0</b>
<b>Fromage</b>	<b>0</b>
<b>Œufs</b>	<b>0</b>
<b>Café, thé, tisane</b>	<b>0</b>
<b>Huile d'olive</b>	<b>0</b>
<b>Herbes et épices (poivre, persil, basilic, origan, carvi, cannelle, vanille, etc.)</b>	<b>5</b>
<b>Vinaigre (normal et balsamique)</b>	<b>5</b>
<b>Avocat</b>	<b>5</b>
<b>La majorité des légumes (tomate, poivrons, ail, oignons, champignons, bettes...)</b>	<b>5-15</b>
<b>Noix</b>	<b>15</b>
<b>Amandes</b>	
<b>Pistaches</b>	
<b>Cacahuètes</b>	
<b>Cacao en poudre ou chocolat noir 85% ou plus (sans sucre)</b>	<b>20</b>
<b>Aubergine</b>	<b>20</b>
<b>Carotte crue</b>	
<b>Artichaut</b>	
<b>Courges</b>	
<b>Framboise</b>	<b>25</b>
<b>Noisette</b>	
<b>Noix de cajou</b>	
<b>Mûres</b>	
<b>Cerise</b>	
<b>Fraise</b>	
<b>Pamplemousse</b>	
<b>Lentilles, haricots, pois</b>	<b>25</b>
<b>Mandarine</b>	<b>30</b>

Poire Abricot	
Betterave Fromage blanc Lait Navet Yaourt	30
Prune Orange Pomme Nectarine Pêche	35
Quinoa Moutarde Graines de lin / sésame Céleri Petits pois	35
Blé dur (Ebly) Avoine Carotte cuite Pâtes complètes (al dente) Sarrasin	40
Jus (sans sucre) de pomme, orange, raisin, pamplemousse Pruneau Lait de coco Raisin frais	40
Couscous / semoule intégral Pain intégrale Riz sauvage et basmati Céréales complètes	45
Mangue	50

<b>Kiwi</b>	
<b>Litchi</b>	
<b>Sushi</b>	
<b>Boulgour</b>	
<b>Surimi</b>	<b>50</b>
<b>Céréales muesli sans sucre</b>	
<b>Patate douce</b>	
<b>Pâtes complètes</b>	
<b>Maïs en grain</b>	
<b>Pizza</b>	<b>55</b>
<b>Ketchup</b>	
<b>Ananas</b>	<b>55</b>
<b>Dattes</b>	
<b>Spécial K</b>	
<b>Chips</b>	
<b>Couscous / semoule</b>	<b>60</b>
<b>Flocons d'avoine</b>	
<b>Nouille chinoise</b>	
<b>Coca et sodas</b>	
<b>Croissant</b>	
<b>Pain au lait</b>	<b>60</b>
<b>Chocolat en poudre</b>	
<b>Miel</b>	
<b>Papaye</b>	
<b>Pain complet</b>	<b>65</b>
<b>Pain seigle (30%)</b>	
<b>Raisins secs</b>	
<b>Melon</b>	<b>65</b>
<b>Sorbets</b>	
<b>Pain au chocolat</b>	
<b>Sucre blanc et roux</b>	<b>70</b>

<b>Pop-Corn nature</b> <b>Riz blanc standard</b> <b>Gnocchi</b> <b>Pâtes / nouilles standards</b> <b>Céréales raffinées et sucrées</b> <b>Brioche</b> <b>Bière</b> <b>Raviolis</b>	<b>70</b>
<b>Pain blanc</b> <b>Pain de mie</b> <b>Riz cuisson rapide</b> <b>Energy drink</b>	<b>75</b>
<b>Purée de pomme de terre</b> <b>Maïzena</b> <b>Farine</b> <b>Corn Flakes, céréales</b>	<b>85</b>
<b>Pain blanc sans gluten</b> <b>Purée instantanée</b>	<b>90</b>
<b>Pomme de terre au four, frites</b> <b>Galettes de riz soufflées</b>	<b>95</b>
<b>Glucose</b>	<b>100</b>

<http://www.myclub.studio/>

**Vous êtes libre de partager ces astuces par email avec vos amis.**

