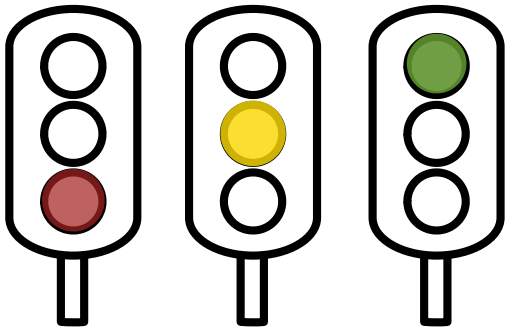
L'INDICE GLYCÉMIQUE

L'indice glycémique (IG) est une échelle qui classe un aliment ou une boisson contenant des glucides selon l'augmentation de la glycémie après que cet aliment soit consommé. Les aliments avec un IG élevé augmentent la glycémie plus haut et plus vite que les aliments à faible IG.



Il existe trois catégories d'IG:

Vert = Allez-Y

IG faible (55 ou moins) = Choisir plus souvent

Jaune = Attention

IG moyen (56 à 69) = Choisir souvent

Rouge = Arrêtez et pensez-y

IG élevé (70 ou plus) = Choisir à l'occasion

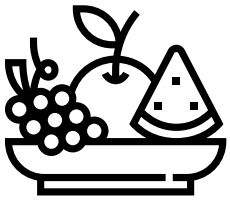
© ASSOCIATION CANADIENNE DU DIABÈTE.

GRAINS ET CÉRÉALES

Indice Glycémique Faible (55 ou moins) Choisir Plus Souvent	Indice Glycémique Moyen (56-69) Choisir Moins Souvent	Indice Glycémique Élevé (70 ou plus) Choisir le moins souvent
Pains :	**Pains :**	**Pains :**
Pain d'épeautre	Chapati, Pita (blanc et blé entier)	Pains (blanc et blé entier)
Pain au levain	Pain aux graines de lin	Naan (blanc et blé entier)
Tortilla (grains entiers)	Pumpernickel	**Céréales :**
Céréales :	Pain de seigle (léger, foncé, grains entiers)	Céréales All-Bran Flakes[MC]
Céréales All-Bran[MC]	Pain de blé entier moulu sur pierre	Céréales Corn Flakes[MC]
Céréales All-Bran Buds[MC] avec psyllium	**Céréales :**	Crème De Blé[MC] (instantanée)
Son d'avoine	Crème de blé[MC] (régulière)	Céréales de riz soufflé
Avoine épointée	Flocons d'avoine (instantanés)	Céréales Rice Krispies[MC]
Grains :	Flocons d'avoine (gros flocons)	Céréales Spécial K[MC]
Orge	Flocons d'avoine (rapide)	**Grains:**
Boulgour	**Grains :**	Riz au jasmin
Nouilles d'haricots mungo	Riz basmati	Millet
Pâtes alimentaires (al dente)	Riz brun	Riz collant
Farines de légumineuses	Semoule de maïs	Riz blanc (instantané)
Quinoa	Couscous (blé entier et régulier)	**Autres :**
Riz (converti)	Nouilles de riz	Carottes*
Autres :	Riz blanc (grains courts et longs)	Pomme de terre (purée instantanée)
Pois	Riz sauvage	Pomme de terre rouge ou blanche (chaude)
Pop-corn	**Autres :**	Bretzels
Patate douce	Betteraves*	Galettes de riz
Courge d'hiver	Maïs	Biscuits soda
	Pommes de terre frites	
	Panais	
	Pomme de terre rouge ou blanche, refroidie	
	Craquelins Ryvita	
	Craquelins de blé concassé	

© ASSOCIATION CANADIENNE DU DIABÈTE.

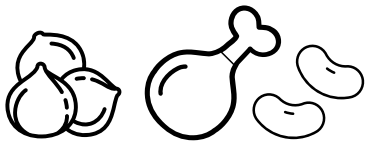
FRUITS



Indice Glycémique Faible (55 ou moins) Choisir Plus Souvent	Indice Glycémique Moyen (56-69) Choisir Moins Souvent	Indice Glycémique Élevé (70 ou plus) Choisir le moins souvent
Pomme	Bananes (jaune, mûre)	Banane (brune, trop mûre)
Abricot (frais ou séché)	Cerises en conserves	Melon d'eau
Banane (verte, non mûre)	Cerises fraîches	
Baies	Canneberges séchées	
Cantaloup	Figues (fraîches ou séchées)	
Pamplemousse	Raisins	
Melon miel	Kiwi	
Mangue	Litchi	
Orange	Ananas	
Pêche	Raisins secs	
Poire		
Prune		
Pruneaux		
Pomme grenade		

© ASSOCIATION CANADIENNE DU DIABÈTE.

PROTÉINES



Indice Glycémique Faible (55 ou moins) Choisir Plus Souvent	Indice Glycémique Moyen (56-69) Choisir Moins Souvent	Indice Glycémique Élevé (70 ou plus) Choisir le moins souvent
Haricots cuits au four	Soupe aux lentilles (préparée)	
Pois chiches	Soupe aux pois (préparée)	
Lentilles		
Haricots rouges		
Haricots mungo		
Haricots romano		
Haricots de soya/Edamames		
Pois concassés		

La viande, la volaille et le poisson n'ont pas d'IG car ils ne contiennent pas de glucides. Quand vous consommez plus d'une demi-tasse de légumineuses, elles peuvent être incluses dans le groupe des grains ou dans les viandes et substituts.

LAIT & SUBSTITUTS

Indice Glycémique Faible (55 ou moins) Choisir Plus Souvent	Indice Glycémique Moyen (56-69) Choisir Moins Souvent	Indice Glycémique Élevé (70 ou plus) Choisir le moins souvent
Lait d'amande		Lait de riz
Lait de vache (écrémé, 1%, 2%, entiers)		
Lait de soya		
Yogourt grec		
Yogourt glacé		
Yogourt (écrémé,1%, 2%, entier)		

© ASSOCIATION CANADIENNE DU DIABÈTE.