

FAIBLE IG (<55)		MOYEN IG (55 à 70)		FORT IG (>70)	
Fructose : 23 , Lactose : 46		Saccharose : 65		Glucose : 100 , Maltose : 105	
Céréales et féculents	<ul style="list-style-type: none"> - Soja : 14 - Orge perlé : 25 - Lentilles : 30 - Sarrasin : 54 - Pâtes aux œufs : 32 - Vermicelle : 35 - Pâtes : 40-50 - Raviolis à la viande : 39 - Haricots blancs : 40 - Haricots rouges : 40 - Pois chiche : 40 - Riz blanc asiatique glutineux : 45 - Boulgour : 50 - Maïs doux : 50 - Igname : 50 - Petits pois : 50 - Patate douce : 50 - Blé à cuisson rapide : 54 - Céréales All Bran Kellogg's : 40 - Flocons d'avoine : 40 - Muesli nature : 50 - Pain à l'orge concassé : 45 - Pain aux céréales : 45 - Pain au son d'avoine : 45 - Pain intégral : 35 	Céréales et féculents	<ul style="list-style-type: none"> - Blé noir : 55 - Millet : 70 - Semoule : 65 - Son d'avoine : 55 - Pop Corn : 55 - Spécial K (Kellogg's) : 65 - Riz basmati : 60 - P. de terre bouillie : 62 - P. de terre "robe des champs" : 65 - Pain blanc : 70 - Biscotte : 70 - Tacos : 70 - Pain Pita : 57 - Croissant : 67 - Pizza : 60 - Chips : 55 	Céréales et féculents	<ul style="list-style-type: none"> - P. de terre au four : 85 - P. de terre en purée : 80 - Riz brun : 76 - Fèves : 80 - Tapioca : 80 - Blé soufflé : 80 - Rice Krispies : 80 - Chocopops (Kellogg's) : 77 - Corn Flakes : 77 - Galettes de riz : 80 - Baguel : 72 - Pain complet : 77 - Craquette : 80 - Pain suédois : 81 - Baguette : 95 - Frites : 75
	Lait et produits laitiers		<ul style="list-style-type: none"> - Lait : 30 - Yaourt : 30 - Lait parfumé : 35 		

Légumes	En général : 20	Légumes	- Betterave : 65	Légumes	- Citrouille : 75 - Carottes cuites : 90 - Rutabaga : 72 - Panais : 97 - Navets : 72
Fruits	- Cerises : 23 - Prunes : 24 - Groseilles : 25 - Pamplemousse : 25 - pêches : 30 - Pommes : 36 - Poires : 36 - Raisins : 43 - Oranges : 43 - Mangues : 51 - Abricots secs : 30 - Pêches en boîte : 30 - Compote sans sucre : 30 - Jus d'ananas : 40 - Jus de pommes : 40 - Jus de raisin : 50 - Jus d'orange : 53	Fruits	- Banane : 55 - Fruits aux sirops : 55 - Papaye : 56 - Abricot : 60 - Ananas : 66 - Pastèque : 72 - Kiwi : 55 - Melon : 65 - raisins secs : 60-65		
Desserts et produits sucrés	- Chocolat noir (>70% cacao) : 22 - Eclair au chocolat : 40 - Crème anglaise : 40 - Chocolat au lait : 50 - Gâteau aux pommes, bananes, de Savoie : 50	Desserts et produits sucrés	- Barre muesli : 60 - Petit beurre : 60 - Cookies : 60, Mars : 70 - Glace : 60, Sorbet : 67 - Miel : 60 - Pain d'épices : 70 - Crêpe : 70	Desserts et produits sucrés	- Gaufres et gaufrettes : 76 - Biscuits à l'eau : 80 - Sodas : 80-100