



JE VEUX EN SAVOIR PLUS SUR L'INDEX GLYCÉMIQUE

- La notion de « sucres lents » et de « sucres rapides » est obsolète, source d'erreurs et de contraintes inutiles, car il n'y a pas deux catégories de glucides mais une infinité de variations de leurs effets.
- On lui préfère aujourd'hui **l'index glycémique, méthode simple permettant de classer les aliments en fonction de leur action hyperglycémiant.**
- Les facteurs conditionnant l'effet hyperglycémiant d'un aliment ou d'un repas sont multiples : texture, cuisson, fibres, composition nutritionnelle, association avec d'autres aliments...
- **La consommation d'aliments à index glycémique faible doit être encouragée** en cas de diabète mais il ne faut pas pour autant écarter les aliments à index glycémique élevé, surtout s'ils représentent une source de plaisir pour vous ! Les effets sont d'ailleurs **très variables d'un sujet à l'autre.**

L'apport en glucides doit être envisagé sous une forme quantitative globale

Mes bons plans « glycémie »



Index glycémique des aliments

(d'après Jennie Brand-Miller)

< 55		56 à 69		> 70	
Banane pas trop mûre	52	Ananas	59	Baguette blanche	95
Boulgour	48	Banane bien mûre	65	Confiseries	78
Biscuit sec	50	Bière	66	Dattes	103
Fructose	10*	Biscotte blanche	68	Frites	82
Glaces	47	Cerises	63	Galettes de riz soufflé	85
Jus d'orange pur jus	50	Chocolat au lait	64	Gaufres	76
Lait	30	Cola	63	Glucose	100
Légumes crus	15 à 20	Confiture	66	Pain de mie blanc	70
Lentilles	48	Croissant	67	Pain de mie complet	71
Macaroni	47	Flocons d'avoine	59	Pétales de maïs PDJ	77
Muesli	49	Goûter fourré chocolat	56	PDT bouillie	78
Orange	42	Melon	67	Purée instantanée	83
Pain intégral	49	Miel	62	Riz cuisson rapide	87
Pain noir allemand	50	Pain complet	65	Semoule de couscous	65
Pamplemousse	25	PDT vapeur cuite avec la peau	65		
Pâte à tartiner chocolat	33	Raisin secs	64		
Petits-pois	41	Riz basmati	58		
Poire	38	Riz blanc	64		
Pomme	38	Saccharose	68		
Raisin	53				
Riz brun	50				
Spaghettis al dente	44				
Vermicelle	35				
Yaourt fruits 0%mg	26				

*L'utilisation du fructose comme édulcorant est contre-indiquée chez la personne diabétique.