

Aliments et produits à IG élevé

Sirop de maïs	115	Bière*	110
Amidons modifiés	100	Glucose	100
Sirop de blé, sirop de riz	100	Sirop de glucose	100
Farine de riz	95	Fécule de pomme de terre (amidon)	95
Maltodextrine	95	Pommes de terre au four	95
Pommes de terre frites	95	Pain blanc sans gluten	90
Pomme de terre en flocons (instantanée)	90	Riz glutineux, riz agglutinant	90
Arro-wroot, herbe aux flèches	85	Carottes (cuites)*	85
Céleri rave (cuit)*	85	Corn Flakes, flocons de maïs	85
Farine de blé blanche	85	Gâteau de riz	85
Lait de riz	85	Maizena (amidon de maïs)	85
Navet (cuit)*	85	Pain hamburger	85
Pain très blanc, pain de mie (type Harry's®)	85	Panais*	85
Pop corn (sans sucre)	85	Riz a cuisson rapide (précuit)	85
Riz soufflé, galettes de riz	85	Tapioca	85
Pomme de terre en purée	80	Courges (diverses)*	75
Doughnuts	75	Gaufre au sucre	75
Lasagnes (blé tendre)	75	Pastèque*	75
Potiron*	75	Riz au lait (sucré)	75
Amarante soufflée	70	Bagels	70
Baguette, pain blanc	70	Banane plantain (cuite)	70
Barres chocolatées (sucrées)	70	Biscottes	70
Biscuit	70	Bouillie de farine de maïs	70
Brioche	70	Céréales raffinées sucrées	70
Chips	70	Colas, boissons gazeuses, sodas (type Coca-Cola®)	70
Croissant	70	Dattes	70
Farine de maïs	70	Gnocchi	70
Mélasses	70	Mil, millet, sorgho	70
Nouilles (blé tendre)	70	Pain azyne (farine blanche)	70
Pain de riz	70	Polenta, semoule de maïs	70
Pommes de terre bouillies pelées	70	Raviolis (blé tendre)	70
Risotto	70	Riz blanc standard	70
Rutabaga, chou-navet	70	Special K®	70
Sucre blanc (saccharose)	70	Sucre roux/complet/intégral	70