

Tacos	70	Ananas (boîte)	65
Betterave (cuite)*	65	Confiture standard (sucrée)	65
Couscous, semoule	65	Epeautre (farine raffinée)	65
Farine de châtaigne/marron	65	Farine semi complète	65
Fèves (cuites)	65	Fruit à pain, arbre à pain	65
Gelée de coing (sucrée)	65	Igname	65
Jus de canne à sucre séché	65	Maïs courant en grains	65
Marmelade (sucrée)	65	Mars®, Sneakers®, Nuts®, etc.	65
Muesli (avec sucre, miel...)	65	Nouilles/vermicelle chinois (riz)	65
Pain au chocolat	65	Pain au seigle (30% de seigle)	65
Pain bis (au levain)	65	Pain complet	65
Pâtes de riz intégral	65	Pomme de terre cuite dans sa peau (eau/vapeur)	65
Pomme de terre cuite dans sa peau (eau/vapeur)	65	Raisins secs	65
Sirop d'érable	65	Sorbet (sucré)	65
Tamarin (doux)	65	Abricot (boîte, au sirop)	60
Bananes (mûre)	60	Châtaigne, marron	60
Crème glacée classique (sucrée)	60	Farine complète	60
Lasagnes (blé dur)	60	Mayonnaise (industrielle, sucrée)	60
Melon*	60	Miel	60
Orge perlé	60	Ovomaltine	60
Pain au lait	60	Pizza	60
Porridge, bouillie de flocons d'avoine	60	Poudre chocolatée (sucrée)	60
Raviolis (blé dur)	60	Riz de Camargue	60
Riz long	60	Riz parfumé (jasmin...)	60
Sémoule de blé dur	60	Biscuits sablés (farine, beurre, sucre)	55
Boulgour, bulgur (blé, cuit)	55	Jus de mangue (sans sucre)	55
Jus de raisin (sans sucre)	55	Ketchup	55
Manioc (amer)	55	Manioc (doux)	55
Moutarde (avec sucre ajouté)	55	Néfle	55
Nutella®	55	Papaye (fruit frais)	55
Pêches (boîte, au sirop)	55	Riz rouge	55
Sirop de chicorée	55	Spaghetti blancs bien cuits	55
Sushi	55	Tagliatelles (bien cuites)	55

## Aliments et produits à IG moyen

All Bran™	50	Barre énergétique de céréale (sans sucre)	50
Biscuits (farine complète, sans sucre)	50	Chayotte, christophine (purée de)	50
Couscous/sémoule complète	50	Jus de pomme (sans sucre)	50
Jus d'airelle rouge/ canneberge (sans sucre)	50	Jus d'ananas (sans sucre)	50
Kaki	50	Kiwi*	50
Litchi (fruit frais)	50	Macaronis (blé dur)	50
Mangue (fruit frais)	50	Muesli (sans sucre)	50
Pain au quinoa (environ 65 % de quinoa)	50	Patates douces	50
Pâtes complètes (blé entier)	50	Riz basmati long	50
Riz complet brun	50	Surimi	50
Topinambour, artichaut de Jérusalem	50	Wasa léger™	50
Airelle rouge, canneberge	45	Ananas (fruit frais)	45
Banane (verte)	45	Banane plantain (crue)	45
Banane plantain (crue)	45	Blé (farine intégrale)	45
Blé (type Ebyl)	45	Boulgour, bulgur complet (blé, cuit)	45
Capellini	45	Céréales complètes (sans sucre)	45
Confiture (marmelade) sans sucre (jus de raisin concentré)	45	Couscous intégral, semoule integrale	45
Epeautre (farine intégrale)	45	Epeautre (pain intégral)	45
Farine de farro (intégrale)	45	Farine de kamut (intégrale)	45
Jus de pamplemousse (sans sucre)	45	Jus d'orange (sans sucre et pressé)	45
Muesli Montignac	45	Noix de coco	45
Pain de Kamut	45	Pain grillé, farine intégrale sans sucre	45
Petits pois (boîte)	45	Pilpil (de blé)	45
Pumpernickel standard	45	Raisin (fruit frais)	45
Riz basmati complet	45	Sauce tomate, coulis de tomate (avec sucre)	45
Seigle (intégral; farine ou pain)	45	Avoine	40
Beurre de cacahuète (sans sucre ajouté)	40	Chicorée (boisson)	40
Cidre brut	40	Falafel (fèves)	40
Farine de quinoa	40	Farro	40
Fèves (cruées)	40	Figues sèches	40
Flocons d'avoine (non cuite)	40	Gelée de coing (sans sucre)	40
Haricots rouges (boîte)	40	Jus de carottes (sans sucre)	40
Kamut intégral	40	Lactose	40
Lait de coco	40	Pain 100% intégral au levain pur	40
Pain azyme (farine intégrale)	40	Pâtes intégrales, al dente	40
Pepino, poire-melon	40	Pruneaux	40
Pumpernickel Montignac	40	Purée de sésame, tahin	40
Sablé (farine intégrale, sans sucre)	40	Sarrasin, blé noir (intégral; farine ou pain)	40
Sorbet (sans sucre)	40	Spaghetti al dente (cuits 5 minutes)	40