

I.G	ALIMENT (par ordre Alphabétique)
60	Abricot (boîte, au sirop)
30	Abricot (fruit frais)
35	Abricot sec
15	Agave (sirop)
30	Ail
50	Airelle rouge / canneberge [Jus de] (sans sucre)
45	Airelle rouge, canneberge
25	Airelle, myrtille
50	All Bran™
15	Amande
35	Amarante
70	Amarante soufflée
100	Amidons modifiés
65	Ananas (boîte)
45	Ananas (fruit frais)
50	Ananas [Jus de] (sans sucre)
35	Anone chérimole, anone écaillée, pomme cannelle, corossol
85	Arro-wroot, herbe aux flèches
20	Artichaut
15	Asperge
20	Aubergine
10	Avocat
40	Avoine
70	Bagels
70	Baguette, pain blanc
25	Baies de Goji
60	Banane (mûre)
45	Banane (verte)
45	Banane plantain (crue)
70	Banane plantain (cuite)
50	Barre énergétique de céréale (sans sucre)
70	Barres chocolatées (sucrées)
30	Betterave (crue)
65	Betterave (cuite)*
40	Beurre de cacahuète (sans sucre ajouté)
110	Bière*
70	Biscotte
70	Biscuit
50	Biscuit (farine complète, sans sucre)
55	Biscuit sablé (farine, beurre, sucre)
45	Blé (type Eibly)
15	Blette, bette
70	Bouillie de farine de maïs
55	Boulgour, bulgur (blé, cuit)
45	Boulgour, bulgur complet (blé, cuit)
70	Brioche
15	Brocoli
35	Brugnons, nectarines (blancs ou jaunes; fruit frais)
15	Cacahuètes, arachides
20	Cacao en poudre (sans sucre)
65	Canne à sucre séché [Jus de]
45	Capellini
30	Carottes (crues)
85	Carottes (cuites)*
40	Carottes [Jus de] (sans sucre)
35	Cassoulet
15	Céleri branches
35	Céleri rave (cru; rémoulade)
85	Céleri rave (cuit)*
45	Céréales complètes (sans sucre)
15	Céréales germées (germes de blé, de soja...)

I.G	ALIMENT (par ordre d'IG décroissant)
115	Sirop de maïs
110	Bière*
100	Amidons modifiés
100	Glucose
100	Sirop de blé, sirop de riz
100	Sirop de glucose
95	Farine de riz blanc
95	Fécule de pomme de terre (amidon)
95	Maltodextrine
95	Pomme de terre au four
95	Pomme de terre frites
90	Pain blanc sans gluten
90	Pomme de terre en flocons (instantanée)
90	Riz glutineux, riz agglutinant
85	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 à cuisson rapide (précuit)
85	Riz soufflé, galettes de riz
85	Tapioca
80	Pomme de terre en purée
75	Courges (diverses)*
75	Doughnuts
75	Farine de riz complète
75	Gaufre au sucre
75	Lasagnes (blé tendre)
75	Pastèque*
75	Potiron*
75	Riz au lait (sucré)
70	Amarante soufflée
70	Bagels
70	Baguette, pain blanc
70	Banane plantain (cuite)
70	Barres chocolatées (sucrées)
70	Biscotte
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	Farine de millet
70	Gnocchi
70	Mélasses
70	Mil, millet, sorgho
70	Nouilles (blé tendre)
70	Pain azyne (farine blanche)
70	Pain de riz

I.G	ALIMENT (par ordre Alphabétique)
70	Céréales raffinées sucrées
25	Cerises
20	Cerises des antilles, acérola
15	Champignon
60	Châtaigne, marron
50	Chayotte, christophine (purée de)
40	Chicorée (boisson)
70	Chips
25	Chocolat noir (>70% de cacao)
20	Chocolat noir (>85% de cacao)
15	Choucroute
15	Chou-fleur
15	Choux
15	Choux de Bruxelles
40	Cidre brut
20	Citron
20	Citron [Jus de] (sans sucre)
20	Cœur de palmier
35	Coing (fruit frais)
70	Colas, boissons gazeuses, sodas (type Coca-Cola®)
15	Concombre
45	Confiture (marmelade) sans sucre (jus de raisin concentré)
65	Confiture standard (sucrée)
85	Corn Flakes, flocons de maïs
15	Cornichon
75	Courges (diverses)*
15	Courgettes
45	Couscous intégral, semoule integrale
50	Couscous semoule complète
65	Couscous, semoule
35	Crème glacée (au fructose)
60	Crème glacée classique (sucrée)
70	Croissant
5	Crustacés (homard, crabe, langouste)
70	Dattes
75	Doughnuts
15	Echalote
15	Endives, chicorée
5	Epices (poivre, persil, basilic, origan, carvi, cannelle, vanille...)
15	Epinards
40	Falafel (fèves)
35	Falafel (pois chiches)
20	Farine d'amande
40	Farine d'amarante
45	Farine d'épeautre (intégrale)
65	Farine d'épeautre (raffinée)
30	Farine d'orge mondé
85	Farine de blé (blanche)
60	Farine de blé (complète)
45	Farine de blé (intégrale)
65	Farine de blé (semi complète)
65	Farine de châtaigne
35	Farine de coco
45	Farine de farro (intégrale)
55	Farine de fonio
45	Farine de kamut (intégrale)
35	Farine de lentille
15	Farine de lupin

I.G	ALIMENT (par ordre d'IG décroissant)
70	Polenta, semoule de maïs
70	Pomme de terre bouillies pelées
70	Pomme de terre en salade
70	Raviolis (blé tendre)
70	Risotto
70	Riz blanc standard
70	Rutabaga
70	Special K®
70	Sucre blanc (saccharose)
70	Sucre roux / complet / intégral
70	Tacos
65	Ananas (boîte)
65	Betterave (cuite)*
65	Canne à sucre séché [Jus de]
65	Confiture standard (sucrée)
65	Couscous, semoule
65	Farine d'épeautre (raffinée)
65	Farine de châtaigne
65	Farine de blé (semi complète)
65	Fèves (cuites)
65	Fruit à pain, arbre à pain
65	Gelée de coing (sucrée)
65	Igname
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	Raisins secs
65	Sirop d'érable
65	Sorbet (sucré)
65	Tamarin (doux)
60	Abricot (boîte, au sirop)
60	Banane (mûre)
60	Châtaigne, marron
60	Crème glacée classique (sucrée)
60	Farine de blé complète
60	Lasagnes (blé dur)
60	Mayonnaise (industrielle, sucrée)
60	Melon*
60	Miel
60	Orge perlé
60	Ovomaltine
60	Pain au lait
60	Pâtes non complètes trop cuites
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...)

I.G	ALIMENT (par ordre Alphabétique)
70	Farine de maïs
70	Farine de millet
20	Farine de noisette
35	Farine de pois chiche
40	Farine de quinoa
95	Farine de riz blanc
75	Farine de riz complète
40	Farine de sarrasin
45	Farine de seigle (complète)
40	Farine de seigle (intégrale)
25	Farine de soja
35	Farine de souchet
40	Farro
95	Fécule de pomme de terre (amidon)
15	Fenouil
40	Fèves (crues)
65	Fèves (cuites)
40	Figue sèche
35	Figue; figue de barbarie (fraîche)
25	Flageolets
40	Flocons d'avoine (non cuite)
25	Fraise (fruit frais)
25	Framboise (fruit frais)
30	Fromage blanc** non égoutté
65	Fruit à pain, arbre à pain
30	Fruit de la passion, maracudja, grenadille pourpre
85	Gâteau de riz
75	Gaufre au sucre
40	Gelée de coing (sans sucre)
65	Gelée de coing (sucrée)
15	Germe de blé
15	Gingembre
100	Glucose
70	Gnocchi
25	Graines de courges
15	Graines germes
35	Grenade (fruit frais)
25	Groseille
25	Groseille à maquereau
15	Groseille noire, cassis
35	Haricot adzuki
35	Haricot borlotti
15	Haricot coco
15	Haricot mange-tout
25	Haricot mungo (soja)
35	Haricots blancs, cannellini
35	Haricots noirs
35	Haricots rouges
40	Haricots rouges (boîte)
30	Haricots verts
25	Hummus, homus, humus
65	Igname
50	Kaki
40	Kamut intégral
55	Ketchup
50	Kiwi*
40	Lactose
30	Lait d'amande
30	Lait d'avoine (non cuite)

I.G	ALIMENT (par ordre d'IG décroissant)
60	Semoule de blé dur
55	Biscuit sablé (farine, beurre, sucre)
55	Boulgour, bulgur (blé, cuit)
55	Farine de fonio
55	Ketchup
55	Mangue [Jus de] (sans sucre)
55	Manioc (amer)
55	Manioc (doux)
55	Moutarde (avec sucre ajouté)
55	Nèfle
55	Nutella
55	Papaye (fruit frais)
55	Pêches (boîte, au sirop)
55	Raisin [Jus de] (sans sucre)
55	Riz rouge
55	Sirop de chicorée
55	Spaghetti blancs bien cuits
55	Sushi
55	Tagliatelles (bien cuites)
50	Airelle rouge / canneberge [Jus de] (sans sucre)
50	All Bran™
50	Ananas [Jus de] (sans sucre)
50	Barre énergétique de céréale (sans sucre)
50	Biscuit (farine complète, sans sucre)
50	Chayotte, christophine (purée de)
50	Couscous semoule complète
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	Patate douce
50	Pâtes non complètes Al dente
50	Pâtes complètes (blé entier) trop cuites
50	Pomme [Jus de] (sans sucre)
50	Riz basmati long
50	Riz complet brun
50	Surimi
50	Topinambour, artichaut de Jérusalem
50	Wasa léger™
45	Airelle rouge, canneberge
45	Ananas (fruit frais)
45	Banane (verte)
45	Banane plantain (crue)
45	Farine de seigle (complète)
45	Blé (type Ebly)
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	Farine d'épeautre (intégrale)
45	Pain d'épeautre (farine intégrale)
45	Farine de blé (intégrale)
45	Farine de farro (intégrale)
45	Farine de kamut (intégrale)
45	Orange [Jus de] (sans sucre et pressé)

I.G	ALIMENT (par ordre Alphabétique)
40	Lait de coco
85	Lait de riz
30	Lait de soja
30	Lait frais/poudre**
30	Lait** (écrémé ou non)
60	Lasagnes (blé dur)
75	Lasagnes (blé tendre)
30	Lentilles brunes
30	Lentilles jaunes
25	Lentilles vertes
35	Levure
35	Levure de bière
35	Lin (graines de)
50	Litchi (fruit frais)
15	Lupin
50	Macaronis (blé dur)
35	Maïs ancestral (indien)
65	Maïs courant en grains
85	Maizena (amidon de maïs)
95	Maltodextrine
30	Mandarines, clémentines
50	Mangue (fruit frais)
55	Mangue [Jus de] (sans sucre)
55	Manioc (amer)
55	Manioc (doux)
30	Marmelade (sans sucre)
65	Marmelade (sucrée)
65	Mars®, Sneakers®, Nuts®, etc.
60	Mayonnaise (industrielle, sucrée)
70	Mélasse
60	Melon*
60	Miel
70	Mil, millet, sorgho
35	Moutarde
55	Moutarde (avec sucre ajouté)
65	Muesli (avec sucre, miel...)
50	Muesli (sans sucre)
25	Mûres
30	Navet (cru)
85	Navet (cuit)*
55	Nèfle
15	Noisettes
15	Noix
15	Noix de cajou
35	Noix de coco
70	Nouilles (blé tendre)
65	Nouilles / vermicelle chinois (riz)
55	Nutella
15	Oignons
15	Olives
35	Orange (fruit frais)
45	Orange [Jus de] (sans sucre et pressé)
25	Orge mondé
60	Orge perlé
15	Oseille
60	Ovomaltine
40	Pain 100% intégral au levain pur
40	Pain Allemand (Pumpernickel)
65	Pain au chocolat
60	Pain au lait
50	Pain au quinoa (environ 65 % de quinoa)

I.G	ALIMENT (par ordre d'IG décroissant)
45	Pain de Kamut
45	Pain grillé, farine intégrale sans sucre
45	Pamplemousse [Jus de] (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)
40	Avoine
40	Beurre de cacahuète (sans sucre ajouté)
40	Carottes [Jus de] (sans sucre)
40	Chicorée (boisson)
40	Cidre brut
40	Falafel (fèves)
40	Farine d'amarante
40	Farine de quinoa
40	Farine de sarrasin
40	Farine de seigle (intégrale)
40	Farro
40	Fèves (cru)
40	Figues sèches
40	Flocons d'avoine (non cuite)
40	Gelée de coing (sans sucre)
40	Haricots rouges (boîte)
40	Kamut intégral
40	Lactose
40	Lait de coco
40	Pain 100% intégral au levain pur
40	Pain Allemand (Pumpernickel)
40	Pain azyne (farine intégrale)
40	Pâtes complètes (blé entier) Al dente
40	Pepino, poire-melon
40	Pruneaux
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)
35	Abricot sec
35	Amarante
35	Anone chérimole, anone écailleuse, pomme cannelle, corossol
35	Brugnons, nectarines (blancs ou jaunes; fruit frais)
35	Cassoulet
35	Céleri rave (cru; rémoulade)
35	Coing (fruit frais)
35	Crème glacée (au fructose)
35	Falafel (pois chiches)
35	Farine de coco
35	Farine de lentille
35	Farine de pois chiche
35	Farine de souchet
35	Figue; figue de barbarie (fraîche)
35	Grenade (fruit frais)
35	Haricot adzuki
35	Haricot borlotti
35	Haricots blancs, cannellini
35	Haricots noirs
35	Haricots rouges
35	Levure

I.G	ALIMENT (par ordre Alphabétique)
65	Pain au seigle (30% de seigle)
70	Pain azyne (farine blanche)
40	Pain azyne (farine intégrale)
65	Pain bis (au levain)
90	Pain blanc sans gluten
65	Pain complet
45	Pain d'épeautre (farine intégrale)
45	Pain de Kamut
70	Pain de riz
35	Pain Essène (de céréales germées)
45	Pain grillé, farine intégrale sans sucre
85	Pain hamburger
85	Pain très blanc, pain de mie (type Harry's®)
30	Pamplemousse (fruit frais)
45	Pamplemousse [Jus de] (sans sucre)
85	Panais*
55	Papaye (fruit frais)
75	Pastèque*
50	Patate douce
60	Pâtes non complètes trop cuites
50	Pâtes non complètes Al dente
50	Pâtes complètes (blé entier) trop cuites
65	Pâtes de riz intégral
40	Pâtes complètes (blé entier) Al dente
35	Pavot (graines de)
55	Pêches (boîte, au sirop)
35	Pêches (fruit frais)
40	Pepino, poire-melon
15	Pesto
45	Petits pois (boîte)
35	Petits pois (frais)
15	Physalis
15	Pignon de pin
45	Pilpil (de blé)
15	Piment
15	Pistache
60	Pizza
15	Poireaux
30	Poires (fruits frais)
25	Pois cassés
30	Pois chiches
35	Pois chiches (boîte)
15	Pois mange tout
15	Poivrons
70	Polenta, semoule de maïs
35	Pomme (compote)
35	Pomme (fruit frais)
50	Pomme [Jus de] (sans sucre)
95	Pomme de terre au four
70	Pomme de terre bouillies pelées
65	Pomme de terre cuite dans sa peau (eau/vapeur)
90	Pomme de terre en flocons (instantanée)
80	Pomme de terre en purée
70	Pomme de terre en salade
95	Pomme de terre frites
35	Pomme séchée
85	Pop corn (sans sucre)
60	Porridge, bouillie de flocons d'avoine
75	Potiron*
60	Poudre chocolatée (sucrée)
15	Poudre de caroube

I.G	ALIMENT (par ordre d'IG décroissant)
35	Levure de bière
35	Lin (graines de)
35	Maïs ancestral (indien)
35	Moutarde
35	Noix de coco
35	Orange (fruit frais)
35	Pain Essène (de céréales germées)
35	Pavot (graines de)
35	Pêches (fruit frais)
35	Petits pois (frais)
35	Pois chiches (boîte)
35	Pomme (compote)
35	Pomme (fruit frais)
35	Pomme séchée
35	Prune (fruit frais)
35	Purée d'amandes blanches (sans sucre)
35	Quinoa
35	Riz sauvage
35	Sauce tomate, coulis de tomate (sans sucre)
35	Sésame (graines de)
35	Tomate [Jus de]
35	Tomate séchée
35	Tournesol (graines)
35	Vermicelle de blé dur
35	Wasa™ fibre (24%)
35	Yaourt au soja (aromatisé)
35	Yaourt, yoghourt, yogourt (nature)**
30	Abricot (fruit frais)
30	Ail
30	Betterave (cru)
30	Carottes (cru)
30	Farine d'orge mondé
30	Fromage blanc** non égoutté
30	Fruit de la passion, maracudja, grenadille pourpre
30	Haricots verts
30	Lait d'amande
30	Lait d'avoine (non cuite)
30	Lait de soja
30	Lait frais/poudre**
30	Lait** (écrémé ou non)
30	Lentilles brunes
30	Lentilles jaunes
30	Mandarines, clémentines
30	Marmelade (sans sucre)
30	Navet (cru)
30	Pamplemousse (fruit frais)
30	Poires (fruits frais)
30	Pois chiches
30	Salsifis
30	Tomate
30	Vermicelle de soja
25	Airelle, myrtille
25	Baies de Goji
25	Cerises
25	Chocolat noir (>70% de cacao)
25	Farine de soja
25	Flageolets
25	Fraise (fruit frais)
25	Framboise (fruit frais)
25	Graines de courges
25	Groseille

I.G	ALIMENT (par ordre Alphabétique)
20	Pousse de bambou
35	Prune (fruit frais)
40	Pruneaux
45	Pumpernickel standard
35	Purée d'amandes blanches (sans sucre)
25	Purée d'amandes complètes (sans sucre)
25	Purée de cacahuètes (sans sucre)
25	Purée de noisettes entières (sans sucre)
40	Purée de sésame, tahin
35	Quinoa
15	Radis
45	Raisin (fruit frais)
55	Raisin [Jus de] (sans sucre)
65	Raisins secs
20	Ratatouille
60	Raviolis (blé dur)
70	Raviolis (blé tendre)
15	Rhubarbe
70	Risotto
85	Riz a cuisson rapide (précuit)
75	Riz au lait (sucré)
45	Riz basmati complet
50	Riz basmati long
70	Riz blanc standard
50	Riz complet brun
60	Riz de Camargue
90	Riz glutineux, riz agglutinant
60	Riz long
60	Riz parfumé (jasmin...)
55	Riz rouge
35	Riz sauvage
85	Riz soufflé, galettes de riz
70	Rutabaga
40	Sablé (farine intégrale, sans sucre)
15	Salade (laitue, scarole, frisée, mâche, etc.)
30	Salsifis
40	Sarrasin, blé noir (intégral; farine ou pain)
20	Sauce tamari (sans sucre ni édulcorants)
45	Sauce tomate, coulis de tomate (avec sucre)
35	Sauce tomate, coulis de tomate (sans sucre)
45	Seigle (intégral; farine ou pain)
60	Semoule de blé dur
35	Sésame (graines de)
65	Sirop d'érable
100	Sirop de blé, sirop de riz
55	Sirop de chicorée
100	Sirop de glucose
115	Sirop de maïs
15	Soja (graines/noix)
20	Soja cuisine
15	Son (de blé, d'avoine...)
40	Sorbet (sans sucre)
65	Sorbet (sucré)
40	Spaghetti al dente (cuits 5 minutes)
55	Spaghetti blancs bien cuits
70	Special K®
70	Sucre blanc (saccharose)
70	Sucre roux / complet / intégral
50	Surimi
55	Sushi
70	Tacos

I.G	ALIMENT (par ordre d'IG décroissant)
25	Groseille à maquereau
25	Haricot mungo (soja)
25	Hummus, homus, humus
25	Lentilles vertes
25	Mûres
25	Orge mondé
25	Pois cassés
25	Purée d'amandes complètes (sans sucre)
25	Purée de cacahuètes (sans sucre)
25	Purée de noisettes entières (sans sucre)
20	Artichaut
20	Aubergine
20	Cacao en poudre (sans sucre)
20	Cerises des antilles, acérola
20	Chocolat noir (>85% de cacao)
20	Citron
20	Citron [Jus de] (sans sucre)
20	Cœur de palmier
20	Farine d'amande
20	Farine de noisette
20	Pousse de bambou
20	Ratatouille
20	Sauce tamari (sans sucre ni édulcorants)
20	Soja cuisine
20	Yaourt au soja (nature)
15	Agave (sirop)
15	Amande
15	Asperge
15	Blette, bette
15	Brocoli
15	Cacahuètes, arachides
15	Céleri branches
15	Céréales germées (germes de blé, de soja...)
15	Champignon
15	Choucroute
15	Chou-fleur
15	Choux
15	Choux de Bruxelles
15	Concombre
15	Cornichon
15	Courgettes
15	Echalote
15	Endives, chicorée
15	Epinards
15	Farine de lupin
15	Fenouil
15	Germe de blé
15	Gingembre
15	Graines germes
15	Groseille noire, cassis
15	Haricot coco
15	Haricot mange-tout
15	Lupin
15	Noisettes
15	Noix
15	Noix de cajou
15	Oignons
15	Olives
15	Oseille
15	Pesto
15	Physalis

I.G	ALIMENT (par ordre Alphabétique)
55	Tagliatelles (bien cuites)
65	Tamarin (doux)
85	Tapioca
15	Tempeh
15	Tofu (soja)
30	Tomate
35	Tomate [Jus de]
35	Tomate séchée
50	Topinambour, artichaut de Jérusalem
35	Tournesol (graines)
35	Vermicelle de blé dur
30	Vermicelle de soja
5	Vinaigre
50	Wasa léger™
35	Wasa™ fibre (24%)
35	Yaourt au soja (aromatisé)
20	Yaourt au soja (nature)
35	Yaourt, yoghourt, yogourt (nature)**

I.G	ALIMENT (par ordre d'IG décroissant)
15	Pignon de pin
15	Piment
15	Pistache
15	Poireaux
15	Pois mange tout
15	Poivrons
15	Poudre de caroube
15	Radis
15	Rhubarbe
15	Salade (laitue, scarole, frisée, mâche, etc.)
15	Soja (graines/noix)
15	Son (de blé, d'avoine...)
15	Tempeh
15	Tofu (soja)
10	Avocat
5	Crustacés (homard, crabe, langouste)
5	Epices (poivre, persil, basilic, origan, carvi, cannelle, vanille...)
5	Vinaigre

* Bien qu'ayant un IG élevé, ces aliments ont un contenu en glucide pur très faible (5% environ). Leur consommation en quantité normale devrait donc avoir un effet négligeable sur la glycémie.

** Il n'y a pratiquement pas de différence d'IG entre les laitages entiers et les laitages à 0% de MG. Il faut savoir par ailleurs que bien que les laitages aient un IG bas, leur index insulinique est élevé.

Les aliments ne contenant pas de glucide ont un IG de 0.