

Aliments à index glycémique (IG) bas

Classement par catégorie — les 10 aliments les plus bas en IG (échelle glucose = 100), du plus bas au plus élevé

Source : Tables internationales de l'index glycémique
Atkinson, Foster-Powell & Brand-Miller,
Am J Clin Nutr, éd. 2021

FRUITS			LÉGUMES			FÉCULENTS		
1	Cerises	22	1	Champignons	10	1	Haricots rouges	24
2	Prune	24	2	Brocoli	10	2	Lentilles vertes	25
3	Pamplemousse	25	3	Épinards	15	3	Orge perlé	25
4	Abricots secs	32	4	Chou-fleur	15	4	Pois chiches	28
5	Poire	33	5	Poivron	15	5	Haricots blancs	31
6	Pomme	36	6	Courgette	15	6	Quinoa	35
7	Pêche	42	7	Aubergine	20	7	Boulgour	38
8	Orange	43	8	Carotte crue	20	8	Pâtes complètes al dente	40
9	Raisin	46	9	Tomate	30	9	Riz basmati complet	45
10	Kiwi	50	10	Haricots verts	30	10	Pain complet au levain	48

IG bas = inférieur à 55 (échelle : glucose pur = 100). Valeurs moyennes indicatives, aliment cru sauf mention contraire — l'IG varie selon la variété, la maturité, la cuisson et l'accompagnement du repas.
Les légumes très pauvres en glucides (brocoli, épinards, poivron, courgette...) sont rarement testés en laboratoire faute de glucides suffisants ; leurs valeurs sont des estimations conventionnelles basées sur leur très faible teneur en sucres.