

Index insulinique des aliments

Index Insulinique faible			
Aliment	II	CG	IG
Pomme	43	5,9	36
Avocat	4	1	1
Huile d'olive	3	0	1
Huile de coco	3	0	1
Pêches	49	22	40
Tomates	41	12	31
Poulet rôti	17	0	0
Oeufs	23	0	0

Index Insulinique modéré			
Aliment	II	CG	IG
Lentille brunes	50	5	30
Banane	75	13	60
Jus d'orange	55	11,3	50
Riz sauvage cuit	65	24,8	57
Lait écrémé	60	9	30
Céréales Corn Flakes	55	20,2	81
Spaghettis blanches	50	20	58

Index Insulinique élevé			
Aliment	II	CG	IG
Pomme de terre(four)	120	33,6	84
Farine <i>blé</i>	91	22,4	65
Pain au chocolat	105	21,6	65
Yaourt	115	2	23
Croissant	93	19,2	67
Crème glacée	70	19	48
Raisins secs	90	12,7	64
Brioche	89	12,1	63

IG : Indice glycémique : c'est la **vitesse** à laquelle le **glucose** qu'il contient se retrouve dans le **sang** après **ingestion**.

CG : Charge glycémique : évalue la **capacité** à **élever** le **sucre sanguin** d'une **portion** courante de cet aliment.

II : Index insulinique : l'**index insulinique** est une mesure de l'**insuline** dans le sang après ingestion d'un aliment.