



# SEQUIOIASANTE

## TABLEAU SUR LES IG ET CHARGES GLYCÉMIQUES

FORMULE CHARGE GLYCÉMIQUE (CG) :

**CG (en g) = poids d'aliment consommé (en g : p. ex. : 100 g) X teneur en glucides (en %) / 100 X index glycémique (en %) / 100**

	Aliment consommé <i>(pour une portion de 100 g)</i>	Teneur en glucides (sucres) <i>(en %, c'est-à-dire en g pour 100 g)</i>	Index Glycémique <i>(en %)</i>	Charge Glycémique <i>(en g pour 100 g, arrondie à l'unité)</i>
<b>Fruits</b>				
	Framboise	4	25	1
	Groseille	6	25	2
	Pamplemousse	6	25	2
	Mure	6	25	2
	Fruit De La Passion	10	30	3
	Myrtille	12	25	3
	Orange	8	42	3
	Cerise	14	25	4
	Prune	10	39	4
	Poire	11	38	4
	Pêche	11	42	5
	Melon	7	67	5
	Papaye	8	59	5
	Grenade	14	35	5
	Pastèque	7	72	5
	Kiwi	9	58	5
	Pomme	14	38	5
	Ananas	11	59	6
	Mangue	14	51	7
	Litchi Frais	14	50	7
	Raisin Frais	15	52	8
	Pêche au sirop	18	45	8
	Banane pas trop mûre	21	52	11
	Châtaigne	26	54	14
	Banane bien mûre	23	65	15
	Litchi au sirop	27	79	21
	Pruneau	52	50	26
	Datte sèche	63	55	35
	Raisin sec	66	65	43
<b>Céréales et produits dérivés</b>				
	Baguette courante	57	75	43
	Pain de mie blanc	49	74	36
	Pain de segle	47	45	21
	Brioche	48	63	30
	Pain Complet	50	65	33
	Pain Aux Céréales	51	43	22
	Biscotte	75	75	56
	Croissant	41	67	27
	Pain Au Chocolat	48	65	31
	Corn Flakes Kellogg'S , Moyenne	83	82	68
	Pop-Corn Non Sucré	62	85	53
	Smacks Kellogg'S (Blé Soufflé)	88	75	66
	Galettes De Riz Soufflé	80	85	68
	Muesli Non Grillé	62	49	30
	Flocons D'Avoine Non Sucrés	12	60	7
	Riz Cuisson Rapide	26	87	23
	Riz Gluant Pré-Cuit	25	98	25



# SEQUIOIASANTE

## TABLEAU SUR LES IG ET CHARGES GLYCÉMIQUES

FORMULE CHARGE GLYCÉMIQUE (CG) :

**CG (en g) = poids d'aliment consommé (en g : p. ex. : 100 g) X teneur en glucides (en %) / 100 X index glycémique (en %) / 100**

Aliment consommé <i>(pour une portion de 100 g)</i>	Teneur en glucides (sucres) <i>(en %, c'est-à-dire en g pour 100 g)</i>	Index Glycémique <i>(en %)</i>	Charge Glycémique <i>(en g pour 100 g, arrondie à l'unité)</i>
Riz Basmati	29	70	20
Riz Complet Cuit	29	57	17
Riz Basmati Complet Cuit	25	58	15
Polenta, Cuite À L'Eau	13	70	9
Spaghettis Cuits. 10-15 Min	26	65	17
Pâtes Normales, Al Dente	24	48	12
Pâtes Normales, Cuites 20 Minutes	24	61	15
Pâtes Fraîches Aux Oeufs	32	40	13
Pâtes Complètes Blé	24	55	13
Blé Ebly Cuisson 10 Min	31	45	14
Semoule Cuite	36	55	20
Taboulé	19	45	9
Tapioca Cuit	89	85	76
Quinoa Cuit	21	35	7
Grains D'Amarante	65	35	23
Pita	54	57	31
Vermicelle Cuit	15	35	5
<b>Fruits oléagineux</b>			
Noisette	6	0	0
Noix Fraîche	3	0	0
Noix De Macadamia	6	0	0
Noix De Pécan	3	0	0
Amandes	1	15	0
Noix De Coco Fraîche	4	35	1
Pistache	10	15	2
Lait D'Amande	6	30	2
Cacahuètes	15	14	2
Noix de cajou salées	22	20	4
<b>Légumes</b>			
Épinards Cuits	2	15	0
Roquette	2	15	0
Salade Verte	2	15	0
Chou Fleur Cuit	3	15	0
Tomates Crues	2	30	1
Haricot Beurre	3	31	1
Poivron	6	15	1
Carottes Crues	6	16	1
Potiron	2	75	1
Haricots Verts Cuits	5	30	2
Céleri Rave Cru	6	35	2
Carottes Cuites	5	47	2
Betterave Crue	9	30	3
Petits Pois	8	45	4
Betterave Cuite	7	64	4
<b>Sodas, boissons</b>			
Jus De Tomate	3	38	1
Jus De Carotte	5	43	2



# SEQUIOIASANTE

## TABLEAU SUR LES IG ET CHARGES GLYCÉMIQUES

FORMULE CHARGE GLYCÉMIQUE (CG) :

**CG (en g) = poids d'aliment consommé (en g : p. ex. : 100 g) X teneur en glucides (en %) / 100 X index glycémique (en %) / 100**

	Aliment consommé <i>(pour une portion de 100 g)</i>	Teneur en glucides (sucres) <i>(en %, c'est-à-dire en g pour 100 g)</i>	Index Glycémique <i>(en %)</i>	Charge Glycémique <i>(en g pour 100 g, arrondie à l'unité)</i>
	Bière	4	66	3
	Jus De Pamplemousse	8	48	4
	Jus De Pomme	10	44	4
	Jus D'Orange Pressé Sans Sucre	10	52	5
	Jus D'Ananas	12	46	5
	Coca-Cola Et Autres Sodas, En Moyenne	11	65	7
<b>Sucres, sucreries, snack</b>				
	Milkshake Aux Fruits	20	32	6
	Glace	20	61	12
	Tarte Aux Fruits	31	42	13
	Chocolat 70%	33	44	15
	Pizza Au Fromage	25	60	15
	Flan	30	65	20
	Crêpe Nature	30	69	21
	Chips Au Maïs	55	42	23
	Chocolat Au Lait	57	41	23
	Quatre Quart	48	54	26
	Chips Pomme De Terre	49	54	26
	Nougat	71	40	28
	Sirop D'Érable	67	54	36
	Confiture	60	66	40
	Gaufre Industrielle	58	76	44
	Crackers Salé	64	70	45
	Chocolat En Poudres Sucré	80	58	46
	Miel (Moyenne)	81	60	49
	Gaufrette	84	77	65
	Sucre En Poudre (Blanc Ou Roux)	100	70	70
<b>Légumineuses</b>				
	Soupe De Lentille	9	44	4
	Haricots Blancs	14	34	5
	Haricots Rouges	14	40	6
	Lentilles Vertes Séchées Cuites À L'Eau	17	35	6
	Pois Chiche Secs Cuits À L'Eau	21	33	7
	Fèves Cuites	11	65	7
<b>Soja et produits dérivés</b>				
	Tofu (Ne Contient Pas De Glucides)	2	15	0
	Lait De Soja Enrichi En Calcium	7	36	3
	Farine De Soja	16	25	4
<b>Pomme de terre</b>				
	Patate Douce Cuites	16	60	10
	Purée De Pomme De Terre	15	83	12
	Pomme De Terre Pelée Bouillie	19	78	15
	Pomme De Terre Cuite Au Four	20	95	19
	Gnocchi	34	68	23



# SEQUIOIASANTE

## TABLEAU SUR LES IG ET CHARGES GLYCÉMIQUES

FORMULE CHARGE GLYCÉMIQUE (CG) :

$$CG \text{ (en g)} = \text{poids d'aliment consommé (en g ; p. ex. : 100 g)} \times \text{teneur en glucides (en \%)} / 100 \times \text{index glycémique (en \%)} / 100$$

	Aliment consommé <i>(pour une portion de 100 g)</i>	Teneur en glucides (sucres) <i>(en %, c'est-à-dire en g pour 100 g)</i>	Index Glycémique <i>(en %)</i>	Charge Glycémique <i>(en g pour 100 g, arrondie à l'unité)</i>
	Frites	30	82	25
<b>Produits laitiers</b>				
	Fromage De Chèvre	2	0	0
	Lait Entier Frais	5	27	1
	Lait Écrémé	4	32	1
	Lait Demi-Écrémé	5	30	2
	Yaourt Nature	5	36	2
	Yaourt Maigre Aromatisé	8	31	3
	Yaourt Aromatisé Sucré	14	33	4
	Lait Aromatisé Chocolat	11	42	5
	Yaourt À Boire Aux Fruits	15	38	6
	Crème Anglaise	18	43	8
	Lait Concentré Sucré	56	61	34
<b>Viandes, œufs, produits de la mer</b>				
	Agneau	0	0	0
	Boeuf	0	0	0
	Crevette	0	0	0
	Oeuf À La Coque	1	0	0
	Poisson Maigre, Type Cabillaud	0	0	0
	Poisson Gras, Type Saumon	0	0	0
	Côte De Porc	0	0	0
	Salami	1	0	0
	Saucisse De Francfort	1	0	0
	Thon	0	0	0
	Veau	0	0	0
	Nuggets De Poulet	3	46	2
	Poisson Pané Surgelé	15	38	6

**Attention.** nous ne donnons ces valeurs que pour information, afin d'aider à mieux se repérer, mais il ne faut pas accorder trop d'importance à la charge glycémique – et encore moins à l'index glycémique, car comme on l'explique dans la formation, il varie en fonction des personnes, de la cuisson, etc. – car elle fait intervenir l'index glycémique.

D'un point de vue physiologique, l'index glycémique désigne le pourcentage (c'est-à-dire la fraction, la partie) de glucides qui est réellement absorbée. Mais en pratique, l'IG est trop optimiste : il tend à nettement sous-estimer le pourcentage des glucides ingérés qui sont effectivement absorbés par la digestion.

Donc, le plus sage, dans le cadre d'un régime low-carb (c'est-à-dire pauvre en glucides), lorsque vous calculez la quantité de glucides que vous ingérez, est généralement de postuler que tous les glucides ingérés seront absorbés (ce qui reviendrait à un IG de 100%). Là au moins, vous n'aurez pas de mauvaise surprise !