

# SANTÉ! INDEX GLYCÉMIQUE IG

LE TABLEAU DES VALEURS D'INDICE GLYCÉMIQUE  
(IG) DES DIFFÉRENTS PRODUITS.



W DOBRYM ZDROWIU

ZADBAJ O SWOJE

ZDROWIE!



SANTÉ! INDEX GLYCÉMIQUE IG APP ANDROID

L'index glycémique est une application simple.

Il contient le tableau des valeurs d'indice glycémique (IG) des différents produits.

Index glycémique est un critère de classement des aliments contenant des glucides, basé sur leurs effets sur la glycémie.

L'application dispose d'un système de recherche simple et catégorisation des produits où:

Élevé IG = 51 ou plus (rouge);

Faible IG = 35 ou moins (vert);

Modérée IG = 36-50 (jaune);

Nouvelle option - l'ajout de produits via le formulaire Internet.

Produits ajoutés seront vérifiés puis placés dans notre base de données (mise à jour toutes les deux semaines).

Abricots en conserve	60
Abricots frais	30
Abricots secs	40
Acerola	20
Agave (sirop)	15
Ail	30
Amandes	15
Amarante	35
Amarante soufflé	70
Amidon modifié	100
Ananas (frais)	45
Aneth	15
Arachides (cacaahuètes)	15
Artichauts	20
Asperges	15
Aubergine	20
Avocat	10
Avoine	40
Bagel	72
Baguette	70
Baked patate douce (patate douce)	94
Banane	59
Bananes mûres	60
Bananes non mûres	45
Bananes séchées	75
Baton twix	44
Beans 'black eye' cuits	42
Beans rénale à partir d'une boîte	52

Betteraves cuites	65
Betteraves rouges crues	30
Beurre, Noisettes	25
Bière - maltose	110
Billard ©	70
Biscottes	70
Biscuits à l'avoine	57
Blé (type Ebly)	45
Blé croustillant	70
Blé soufflé	74
Bleu groseille	25
Boeuf	0
Boissons (sucré)	70
Boullgour	48
Bran (avoine et blé)	40
Bretzels	83
Brocoli	15
Buvez du lait de soja	32
Cacao sucré / chocolat (Express)	60
Café, thé	0
Caillé écrémé	30
Caillé maigre	30
Canne	87
Canneberges séchées	55
Carotte cuite	47
Carotte fraîche	16
Carottes crues	30
Cassis	15

Cassonade	70
Céleri	15
Céleri cru (racine)	35
Céleri cuit (racine)	85
Cerises	25
Champignons	15
Châtaigne	60
Chayote	50
Cheerios	74
Chickpeas avec boîtes	35
Chicorée	15
Chips	70
Chocapic	84
Chocolat amer	22
Chocolat amer (> 70% de cacao)	25
Chocolat amer (> 80% de cacao)	20
Chocolat au lait	49
Chocolat blanc	44
Chou	15
Choucroute	15
Chou-fleur	15
Choux (haricot mungo, soja, ...)	15
Choux de bruxelles	15
Ciabata	80
Citrouille	75
Coca cola	63
Cocoa (sans sucre)	20
Coing	35

Compote de pommes	35
Concombre	15
Confiture de fraises	51
Confiture sucrée jus de fruits	30
Corn flakes	85
Cornflakes complet	45
Cornichons (sans sucre)	15
Courgette	15
Couscous	65
Couscous (grain entier)	50
Crème	0
Crème de soja	20
Crème glacée sucrée avec du fructose	35
Crème glacée sucrée avec du sucre	60
Crêpes	85
crêpes de pommes de terre	75
Crispix (Kellogg)	87
Croissant	70
Crumpet (une sorte de galette)	67
Crustacés	5
Cuisse de poulet grillé	0
Cuit patate douce (patate douce)	50
Dattes séchées	103
De type brie	30
Des tubes de pâtes	47
Digestifs	59
Doughnuts	69
Du beurre d'amande	25