# Indice glycémique et charge glycémique

*L'indice glycémique (IG) et la charge glycémique (CG) sont des mesures importantes du contrôle du glucose dans le sang.*

## *Quels sont l'IG et la CG ?*

- *L'IG est une mesure qui classe les aliments contenant des glucides en fonction de la rapidité avec laquelle ils élèvent les niveaux de sucre dans le sang après avoir été consommés. Il compare l'impact d'une quantité spécifique de glucides dans un aliment à la même quantité de glucides d'un aliment de référence, généralement le glucose ou le pain blanc.*
- *La CG est une mesure qui prend en compte la quantité de glucides dans une portion d'aliment ainsi que la rapidité avec laquelle elle élève les niveaux de sucre dans le sang. Elle fournit une représentation plus précise de l'impact d'un aliment sur la glycémie en combinant la qualité (IG) et la quantité de glucides consommés.*

Plus les valeurs de ces indices sont élevées, plus il est probable que l'aliment entraîne une augmentation rapide des niveaux de glucose dans le sang.

# Indice glycémique et charge glycémique
## FRUITS

| | GLYCEMIC INDEX | GLYCEMIC LOAD |
|---|---|---|
| BANANA | 48 | 10,1 |
| APRICOT | 34 | 3,8 |
| APPLE | 36 | 5 |
| PINEAPPLE | 66 | 8,6 |
| ORANGE | 35 | 4,1 |
| WATERMELON | 75 | 5,6 |
| GRAPES | 56 | 9,6 |
| CHERRY | 25 | 4 |
| BLUEBERRY | 25 | 2 |
| PEAR | 30 | 4,7 |
| MELON | 65 | 5,2 |
| FIG | 35 | 6,7 |
| KIWI | 50 | 7,3 |
| MANDARIN | 30 | 3,9 |

Bas Moyen Élevé

COOK 2 DIA beat

# Indice glycémique et charge glycémique des légumes amidonnés et non amidonnés

| | GLYCEMIC INDEX | GLYCEMIC LOAD |
|---|---|---|
| BROCCOLI | 15 | 0,5 |
| TOMATO | 30 | 1,1 |
| ZUCCHINI | 15 | 0,5 |
| ARTICHOKE | 20 | 1,2 |
| CARROT | 30 | 2 |
| CAULIFLOWER | 15 | 0,8 |
| CUCUMBER | 15 | 0,4 |
| EGGPLANT | 20 | 1,7 |
| BEANS | 40 | 7,2 |
| SWEET POTATO | 70 | 11,1 |
| BAKED POTATO | 95 | 20 |
| BOILED POTATO | 70 | 12,3 |
| PEAS | 35 | 4,5 |
| YELLOW CORN | 65 | 10,1 |

COOK2DIABEAT

Bas Moyen Élevé

Non amidonnés Amidonnés