

Régime alimentaire du diabète

Aliments en fonction de leur index glycémique (I.G.)

| Conseillés | I.G. | Interdits | I.G. | Autorisés occasionnellement | I.G. |
|---|------|--|------|--|------|
| Olives, champignons | 15 | Bière | 110 | Muesli sucré, pain au chocolat | 65 |
| Amandes, noix, noisettes | 15 | Pommes de terre frites | 95 | Pain bis, pain complet | 65 |
| Myrtilles, cassis | 15 | Purée instantanée | 90 | Couscous | 65 |
| Chou, courgette, concombre, poireau, fenouil, salade, oignon, poivrons, radis, épinards, brocolis | 15 | Carotte cuite Navet cuit Céleri cuit | 85 | Pomme de terre en robe des champs Betterave cuite | 65 |
| Lentilles vertes, pois cassés | 25 | Miel | 85 | Raisin sec | 65 |
| Carottes crues | 30 | Pain de mie | 85 | Confiture | 65 |
| Orange, pomme, poire, abricot | 30 | Pop corn, corn flakes | 85 | Sorbet | 65 |
| Tomate, haricots verts, ail | 30 | Galettes de riz | 85 | Crème glacée | 60 |
| Pois chiches | 30 | Purée de pommes de terre | 80 | Banane, melon | 60 |
| Fromage blanc | 30 | Riz blanc à grain rond | 70 | Pizza | 60 |
| Compote sans sucre | 35 | Pain baguette | 70 | Riz blanc à grain long | 60 |
| Petits pois, haricots secs | 35 | Biscuits | 70 | Pâte <i>al dente</i> | 50 |
| Yaourt nature | 35 | Coca-Cola | 70 | Patate douce | 50 |
| Quinoa, riz sauvage | 35 | Sucre blanc | 70 | Riz basmati | 50 |
| Sarrasin, petit épeautre, avoine | 40 | Brioche, croissant | 70 | Riz complet | 50 |
| Pain de seigle intégral | 45 | Datte | 70 | Mangue, kiwi | 50 |

Et pour maigrir à l'approche des vacances, eh bien figurez-vous que ce sont exactement les mêmes aliments !