

# La santé dans l'assiette



## L'INDICE GLYCÉMIQUE

Décembre 2022



By Question des Qi Libres

Série N°10

# QU'EST CE QUE L'INDICE GLYCÉMIQUE

L'indice glycémique (IG) mesure la vitesse à laquelle les glucides d'un aliment spécifique ont un impact sur votre glycémie.

Il est calculé en mesurant l'effet sur la glycémie de 50g de glucides contenus dans un aliment par rapport à l'ingestion de 50g gramme de glucose.

Cela permet de classer les aliments selon des valeurs comprises entre 0 et 100 selon 3 catégories : faible, moyen ou élevé.

Il est généralement présenté sous forme de tableau.

# À QUOI IL SERT?

---

La prise en compte de l'indice glycémique (IG) dans son alimentation permet tout simplement de contrôler sa glycémie en consommant des aliments à indice glycémique Faible et Moyen en majorité et des aliments à indice glycémique élevé de manière exceptionnelle.

Ainsi vous pourriez utiliser la règle du 80/20 :

80% de nourriture saine (IG faible et moyen)

20% de nourriture plaisir (IG élevé)

# QUELQUES EXEMPLES

---

## Exemples d'aliments à indice glycémique bas :

- Pâtes et nouilles al dente,
- lentilles, haricots blancs,
- pommes, poires, oranges, raisins,
- yaourt nature,
- chocolat noir, fructose (sucre des fruits)...

## Exemples d'aliments à IG modéré :

- Riz basmati,
- banane bien mûre, ananas,
- pain de mie multi-céréales, pâtes bien cuites,
- sucre blanc (saccharose)...

## Exemples d'aliments à indice glycémique élevé :

- Pain (blanc ou complet), cornflakes et la plupart des céréales du petit déjeuner
- pommes de terre bouillies, pommes de terre en purée,
- riz blanc cuisson rapide, riz brun cuit dans un excès d'eau,
- maïzena, glucose..

*Vous pouvez retrouver toutes les publications sur:*

*Mes réseaux sociaux :*



*questiondesqilibres*



*@coaching.questiondesqilibres*

*Les versions téléchargeables en PDF  
sur mon site web :*

*<https://questiondesqilibres.webador.fr>*



*By Question des Qi Libres*