Tableau des index glycémiques d'après Jennie Brand-Miller

IG élevé (>70)	IG modéré (entre 56 et 69)	IG bas (< 55)
Fruits		
Dattes **103**	Abricots frais **57** Melon **67** Cerises **63** Papaye **56** Banane bien mûre **65** Figues séchées **61** Raisins secs **64** Ananas **59** Abricots au sirop **64** Pêches au sirop **58**	Pomme fraîche **38** Abricots secs **30** Pamplemousse **25** Raisin **53** Banane pas trop mûre **52** Kiwi **53** Poire **38** Orange **42** Jus de pomme sans sucre ajouté **44** Jus de pamplemousse sans sucre ajouté **48** Jus d'orange pur jus **50** Jus de tomate **38**
Fruits oléagineux		
		Noix de pecan **10** Noix de cajou salées **22** Cacahuètes grillées salées **14**
Légumes		
		Tous les légumes ont un IG bas voire très bas (<**15**) Carottes crues **16** Carottes cuites **47**
Légumineuses		
		Lentilles vertes séchées cuites à l'eau **48** Lentilles corail **26** Lentilles en conserve **48** Pois chiche secs cuits à l'eau **28** Petits pois **41**
Soja et produits dérivés		
		Lait de soja enrichi en calcium **36** Yaourt au lait de soja et aux fruits **50** Tofu (ne contient pas de glucides)
Pomme de terre		
Pomme de terre cuite au four **95** Purée de pomme de terre instantanée **83** Pomme de terre pelée bouillie **78** Pomme de terre nouvelle avec la peau bouillie **78** Frites **82**	Pomme de terre avec la peau à la vapeur **65**	Patate douce cuites **46** Chips **54**

IG élevé (>70)	IG modéré (entre 56 et 69)	IG bas (< 55)
Céréales et produits dérivés		
Baguette blanche **95** Baguette blanche (60 g) avec pâte à tartiner au chocolat (20 g) **72** Pain de mie blanc **70** Pain de mie complet **71** Biscotte blanche **68** Gaufres **76** Barquette abricot LU **71** Corn Flakes Kellogg's **77** Corn pops Kellogg's **80** Rice Krispies Kellogg's **82** Smacks kellogg's **71** Flocons d'avoine instantanés **82** Galettes de riz soufflé **85** Riz à cuisson rapide 6 min **87**	Pain complet **65** Baguette blanche (60 g) avec beurre (10 g) et confiture de framboise (20 g) **62** Croissant **67** Bichoco Prince, BN **56** Flocons d'avoine traditionnels **59** Spécial K Kellogg's **56** Riz blanc cuit à l'eau **64** Riz basmati **58** Gnocchi **68** Polenta **68**	Pain intégral **49** Pumpernickel (pain noir allemnand) **50** Biscuit sec petit beurre **50** LU P'tit déjeuner choc **42** All-Bran Kellogg's **34** Muesli naturel **49** Macaroni **47** Vermicelles **35** Spaghettis cuiss. 10-15 min **44** Blé ebly cuisson 10 min **50** Riz brun **50** Pizza supreme Pizza Hut **36**
Sodas, boissons		
	Coca-cola **63** Fanta orange **68** Bière **66**	
Sucres, sucreries, snack		
Glucose **100** Confiseries **78**	Sucre blanc (saccharose) **68** Barre chocolatée Mars **68** Chocolat au lait **64** Miel mélange commercial **62** Confiture **66**	Fructose **10** Snickers **41** Twix **44** M&M's **33** Sirop d'érable **54** Confiture d'abricot à teneur réduite en sucre **55** Nutella **33**
Produits laitiers		
	Lait concentré sucré **61**	Yaourt aux fruits pauvre en matières grasses **26** Lait entier **27** Lait demi-écrémé **30** Glaces **47**
Viandes, œufs, produits de la mer		
Aliments influençant peu la glycémie car ils contiennent peu voire pas de glucides		