

## Comment classer les sucres ?

A partir de l'index glycémique (I.G.).  
Ce dernier représente le % de glucides assimilables par rapport au glucose "étalon".  
Plus simplement, cela correspond à une réponse insulinémique plus ou moins forte selon ce fameux index. Plus ce dernier est élevé, plus la libération d'insuline dans le sang sera grande et plus le sucre sera "classé" rapide.  
On considère comme sucre lent (complexe: lentement assimilable) un aliment dont l' I.G. est < 55 et comme sucre rapide (simple, rapidement assimilable) celui dont l' I.G. est > 70

### SUCRES RAPIDES: à éviter, sauf pendant et juste après un effort

110  
Maltose (bière)  
100  
Glucose  
95  
Pommes de terre cuites au four ou frites  
Pâtes à la farine de riz  
Panais  
Galettes de riz soufflé  
90  
Purée de pomme de terre  
Riz instantané  
Miel  
85  
Carottes cuites  
Corn-flakes, Pop-corn,  
Farine T45 (pain très blanc baguette)  
Gâteau de riz  
80  
Fèves  
Pain suédois  
Crackers  
Pain d'épices  
75  
Potiron, Citrouille  
Farine T55 (baguette)  
Weetabix, Chocopops  
Pastèque  
70  
Croissant, petit pain au lait  
Gnocchi  
Pain de campagne (farine blanche T65)  
Céréales sucrées  
Barres chocolatées (type Mars)  
Pomme de terre bouillie (sans peau)  
Riz blanc précuit incollable  
Maïs moderne américain  
Navets  
Maïzena, Tacos  
Soda sucré, Coca, Pepsi  
Sucre de canne ou de betterave (saccharose)

### SUCRES INTERMEDIAIRES:

65  
Pommes de terre cuites à l'eau dans leur peau  
Semoule raffinée (couscous, taboulé)  
Betterave  
Barre de céréales  
Banane, melon, ananas  
Raisins secs  
Confiture classique 50% sucre  
Fruit au sirop  
Jus d'orange industriel  
60  
Riz long cuit en 15 mn  
Cookies  
Papaye  
Chips

### SUCRES LENTS: c'est la base de l'alimentation du sportif

55  
Biscuit sec type « Petit beurre »  
Biscuits sablés  
Muesli non toasté, Spécial K  
Kiwi  
50  
Pain complet (farine T150)  
Sarrazin, Flocons d'avoine  
Chocolat  
Muffin aux pommes  
Riz brun complet  
Petits pois en conserve  
Patate douce, carottes crues  
Mangue  
Pâtes blanches bien cuites  
Sorbets  
Riz blancs riches en Amylose (Basmati.)  
45  
Muesli toasté  
Pain au son  
Boulgour entier  
Grains de blé dur entier précuit (Ebly)  
Porridge  
Petits pois frais  
Raisin  
40  
Jus d'orange frais  
Jus de pomme nature  
Pain de seigle complet  
Pâtes complètes (farine T150)  
Haricots rouges  
35  
Pain intégral  
Pâtes (spaghetti) cuites « al dente »  
Crème glacée (alginates)  
Vermicelles chinois  
Maïs indien ancestral  
Quinoa  
Bâtonnet de poisson  
Pois secs  
Yogourt  
Orange, pomme, poire, abricots secs, figues  
30  
Pâtes intégrales  
Lait  
All-bran (céréales)  
Pêches  
Lait chocolaté non sucré  
Haricots secs, haricots de Soissons  
Haricots beurre, haricots verts  
Lentilles brunes, Pois chiches  
Marmelade aux fruits (sans sucre ajouté)  
22  
Chocolat noir à + de 70% de cacao  
Lentilles vertes, Pois cassés  
Cerises, pamplemousse, prune  
20  
Fructose  
15  
Grains de soja  
Abricot  
10  
Légumes verts,  
Salades  
Tomate, aubergines, poivrons  
Ail, oignons, Champignons.