



You can !

Nutrition & Health Coaching

Liste verte

IG < 20

LÉGUMES

- Artichaut 20
- Asperges en conserve ou fraîches 15
- Aubergine 20
- Blettes 1
- Brocoli 1
- Carottes crues 16
- Céleri branche, céleri rave 15
- Champignons crus ou en conserve 15
- Chicorée 15
- Chou fleur 15
- Choucroute 15
- Choux : chou cavalier, chou gras, chou vert, chou rouge, chou frisé, chou rave 15
- Choux de Bruxelles 15
- Cœur de palmier 20
- Concombre 15
- Cornichon 15
- Courge crue 15
- Courgette (cru ou cuite) 15
- Cresson 15
- Echalote 15
- Endive 15
- Epinard 15
- Fenouil 15
- Frisée 15
- Pois mange tout 15
- Haricot vert ou haricot beurre 15
- Haricots blancs crus ou cuits 15
- Laitue, laitue romaine 15
- Macédoine de légumes (conserve) 15
- Mâche 15
- Patisson 15
- Poireaux 15
- Poivrons 15
- Pousses de bambou 15
- Radis 15
- Ratatouille maison 20
- Roquette 15
- Rutabaga 15
- Salsifis 15
- Scarole 15

- Tomate crue 15

FRUITS

- Cassis 15
- Citron 20
- Jus de citron sans sucre 15
- Rhubarbe 15

POISSON CRUSTACÉS

- Aiglefin
- Anchois
- Anguille
- Araignée de mer
- Bar
- Barbue de rivière
- Bigorneau
- Brochet, calmar
- Carpe
- Colin
- Conque
- Crabe, tourteau
- Crevette
- Écrevisse
- Éperlan
- Espadon
- Esturgeon et caviar
- Flétan, flétan noir
- Foie de morue
- Hareng fumé, mariné ou grillé
- Homard
- Huitre crue ou cuite
- Langouste
- Loup
- Maquereau
- Merlan (lieu noir)
- Mérou
- Morue Atlantique, charbonnière, salée
- Moule crue ou cuite
- Mulet
- Noix de St Jacques
- Œufs de poisson
- Ormeau
- Palourde
- Perche rose
- Pétoncles
- Poulpe

IG très bas

IG < 20

- Sardine à l'huile (conserve) ou à la sauce tomate
- Saumon Atlantique, rose, rouge
- Seiche
- Sole (poisson plat)
- Surimi
- Thon (au naturel, blanc, rouge, albacore)
- Truite, truite saumonée, arc-en-ciel
- Turbot

VIANDE

- Agneau (cervelle, cœur, côtes, épaule, foie, gigot, rognons)
- Autruche
- Bacon
- Bœuf (cervelle, cœur, côte, foie, langue, longe, rognons, faux-filet)
- Boudin ⚠
- Caille
- Canard
- Cervelas ⚠
- Chapon
- Cheval
- Chevreuil
- Chipolata, merguez ⚠
- Chorizo
- Corned beef
- Dinde (cuisse, blanc, jambon)
- Escargot
- Faisan
- Foie gras ⚠
- Grenouille (cuisses)
- Jambon
- Lapin
- Lièvre
- Mortadelle ⚠
- Oie
- Pastrami (bœuf)
- Pigeonneaux

- Pintade
- Porc (épaule, foie, longe, pied, queue, roti, rognons ⚠)
- Poulet rôti, bouilli (aile, cuisse, blanc, gésier)
- Rillettes ⚠
- Salami ⚠
- Sanglier
- Saucisse de bœuf ⚠, dinde, morteau, strasbourg, toulouse, porc
- Saucisson ⚠
- Tripes de bœuf
- Veau (cervelle, cœur, côte, foie, langue, rognons, escalope, palette, ris)
- Viande de grison (bœuf)

ŒUFS

- Oeuf à la coque, au plat, poché, brouillés, omelette
- Oeuf de caille

MATIÈRES GRASSES ET SAUCES

- Avocat
- Beurre (doux, salé, fermier, allégé)
- Crème fraîche ⚠
- Graisse de bœuf, canard, mouton, porc (saindoux)
- Huile (arachide, avocat, carthame, colza, germe de blé, lin, maïs, noisette, noix de coco, noix, palme, palmiste, pépins de raisin, sésame, soja, tournesol, olive)

IG < 20

- Margarines
- Mayonnaise commerciale **△**
- Olives 15
- Sauce soja (sans sucre) 15
- Végétaline **△**

AROMATES ET ÉPICES (FRAIS OU EN POUDRE)

- Ail
- Aneth (graines)
- Anis (graines)
- Basilic
- Cannelle
- Câpres
- Cardamome
- Cari
- Carvi (graines)
- Céleri (graines)
- Cerfeuil
- Ciboulette 15
- Clou de girofle
- Coriandre (graines)
- Cumin (graines)
- Curcuma
- Estragon

- Fenouil (graines)
- Fenugrec (graines)
- Gingembre
- Laurier (feuille)
- Marjolaine
- Menthe poivrée fraîche
- Menthe verte
- Moutarde brune
- Moutarde jaune (graines)
- Muscade
- Oignon, oignon vert 15
- Origan
- Paprika
- Pavot (graines)
- Persil
- Piment de Cayenne
- Piment rouge séché
- Piment rouge ou conserve 15
- Poivre blanc, noir
- Romarin
- Safran

- Sarriette
- Sauge
- Sel de table
- Thym
- Vanille (extrait)
- Vinaigre

BOISSONS

- Café expresso, décaféiné, instantané
- Eau du robinet
- Eaux minérales ou de source
- Perrier
- Thé
- Tisane

BOISSONS LIGHT

- Coca cola light (lemon, sans caféine...)
- Fanta light (orange, citron frappé, pomme citron vert)
- Gini light
- Ice tea light

- Oasis light (orange, cocktail tropical)
- Orangina light tentation (jaune, ananas citron, orange sanguine...)
- Schweppes light (indian tonic, agrum', lemon)
- Sprite light

FROMAGES **△**

- Brie
- Camembert
- Cantal
- Chèvre
- Comté
- Coulommiers
- Edam
- Emmental
- Féta
- Fromage bleu
- Fromage de chèvre frais ou sec
- Fromage des Pyrénées

IG < 20

- Fromage genre Bombel-Babybel
- Gouda
- Gruyère
- Morbier
- Mozzarella
- Munster
- Neufchatel
- Parmesan
- Port-salut
- Raclette
- Reblochon
- Ricotta
- Roquefort
- Saint-Nectaire
- Tomme

- Fructose, Vivis 15
- Sirop d'agave, Bjorg 19
- Sucettes cremosa (sans sucre), Chupa Chups*

FRUITS OLÉAGINEUX **△**

- Amandes entières ou effilées 20
- Cacahuètes (non salées, pimienços), Benenuts
- Cacahuètes grillées à sec, Bahlsen
- Cacahuètes non grillées, non salées 14
- Cacahuètes, Bahlsen
- Noisettes 20
- Noix de grenoble, de macadamia, du brésil 15

SUCRERIES

- Chewing-gum sans sucre (powerfresh, fluor mind, greenfresh...), Hollywood*
- Chocolat noir avec plus de 85% de cacao **△**
- Drops (sans sucre), La Pie Qui Chante*

- Noix de cajou (Bahlsen ou Benenuts) 15
- Noix de pecan 10
- Pignon de pin 15
- Pistaches Benenuts ou grillées Bahlsen 15

LÉGUMINEUSES, SOJA ET DÉRIVÉS

- Fèves de soja (cuisson à l'eau) 15
- Graines germées 15
- Sauce tamari (sans sucre) 15
- Soja cuisine 20
- Tofu 15
- Yaourt soja nature 20

CÉRÉALES ET DÉRIVÉS

- Son de blé 15
- Son d'avoine 15
- Germe de blé

△ Aliments à consommer en petite quantité car ils ont soit une densité calorique élevée, soit une teneur élevée en graisses saturées, soit une teneur élevée en glucides.

* Les sodas light, les sucettes et chewing gums sans sucres ont été classés parmi les aliments à IG bas parce qu'ils contiennent des édulcorants. Leur consommation occasionnelle est possible.

Liste jaune

20 < IG < 55

FRUITS

- Abricot frais ou sec 30-35
- Banane pas trop mûre 52
- Banane plantain 55
- Cerise 25
- Clémentine 30
- Coing 35
- Datte fraîche 42
- Figue fraîche 30
- Figue sèche 35
- Fraise 25
- Framboise 25
- Groseille 25
- Kiwi 53
- Mandarine 30
- Mangue 51
- Mûre 25
- Myrtille 25
- Nectarine, brugnion blanc ou jaune
- Noix de coco 35
- Orange 35-42
- Pamplemousse, pomélo 25-30
- Pêche 35
- Poire 30-38

- Pomme fraîche ou séchée 30-38
- Pruneau 35
- Prune (reine-claude, mirabelle) 30
- Raisin (blanc ou noir) 53

DESSERTS DE FRUITS

- Compote de pommes sans sucre 35
- Compotes Maternelle sans sucres ajoutés
- Desserts Fruitiers® sans sucres ajoutés Andros
- Fruits au sirop (conserves) sans sucre ajouté 55

JUS DE FRUITS (SANS SUCRE AJOUTÉ)

- Jus d'orange pur jus 50
- Jus d'ananas 46

- Jus de carotte 43
- Jus de fruits douceurs du matin (raisins-litchis, oranges douces,

- orange-ananas-raisin...), Andros
- Jus de fruits pressés (oranges, ananas, clémentines, fruits multivitaminés), Andros

- Jus de pamplemousse 48
- Jus de pomme 44
- Jus de pruneau 43
- Jus de tomate 38
- Jus d'orange et pamplemousse 45

- Pure Premium (jus d'orange, réveil fruité, pomme-litchi...), Tropicana

LÉGUMES

- betterave crue 30
- Carotte cuite 47
- Maïs doux 54
- Navet cru 30
- Sauce tomate ou coulis de tomate sans sucre 35
- Topinambour cuit 53

LÉGUMINEUSES

- Flageolets 25
- Haricots blancs et rouge cuits 28-35
- Lentilles corail 26
- Lentilles en conserve 48
- Lentilles vertes séchées 48
- Petits pois cuits 35-41
- Pois cassés 32

IG bas

20 < IG < 55

- Pois chiches secs 28-35

LAITS VÉGÉTAUX

- Lait de soja 34
- Lait d'avoine 30
- Lait d'amandes 25

YAOURTS ET DESSERTS À BASE DE SOJA

- Desserts au soja, Soja Sun ⚠
- Desserts au soja, Biosoy (présence de sucre) ⚠
- Senja, Senja (présence de sucre) ⚠
- Yaourt soja et fruits 50

POMME DE TERRE ET DÉRIVÉS

- Chips ⚠ 54 (Flodor, lay's, Vico)

- Patate douce cuite 46

BLÉ ET DÉRIVÉS

- Boulgour (gros, spécial taboulé), Celnat, Tipiak
- Ebly express (pré-cuit, réchauffé au micro-onde), Ebly 40
- Ebly tendre blé (cuisson 10 min), Ebly 50
- Ebly tendre blé (cuisson 20 min), Ebly 52
- Macaroni 47
- Nouilles chinoises (cuisson 2 min), Maggi 46
- Pâtes sèches (cuisson *al dente*) 49
- Pâtes aux œufs (cuisson 4-5 min)
- Ravioli
- Spaghettis raffinés, thai 49

- Spaghettis complets 48
- Vermicelles 35

AUTRES CÉRÉALES

- Quinoa 35 (type gourmand, Tipiak)
- Riz brun, riz sauvage 50-55
- Riz complet (basmati, thai, blanc...), Celnat; (basmati, thai, rond...) Lima; Céréral
- Riz express long grain (2 min pré-cuit à la vapeur), Uncle Ben's 52
- Wasa fibres (24%) 35

FARINES

- Farine de pois chiche 35
- Farine de quinoa 40

- Farine de sarrasin (blé noir) 40
- Farine de soja 25

CÉRÉALES DU PETIT DÉJEUNER

- All-Bran fibre plus, Kellogg's 42
- Barre aux céréales All Bran, Kellogg's
- Barre Soja croquant au chocolat, Bjorg
- Flocons d'avoine traditionnels 55
- Flocons d'avoine, Lima
- Mueslis traditionnels sans sucres ajoutés
- Muesli Weetabix ou Alpen ou Jordans 55
- Original muesli, Lima
- Quaker muesli

Liste jaune

20 < IG < 55

- Quaker Oats
- PAIN**
- Pain au son d'avoine
- Pain aux céréales complètes
- Pain complet aux graines de lin
- Pain de seigle au levain
- Pain intégral 49
- Pumpernickel (pain noir allemand) 50
- BISCUITS ET PÂTISSERIES** 
- Biscuit sec type petit beurre 50
- BN (chocolat, cassé croûte, fraise, petit déjeuner...)
- Brownies (chocolat noir, éclats de noix, chocolat au lait...), Hello
- Brownies (chocolat noisette, pépites, chocolat noir de coco...), Savane
- Cookies (chocolat noisette), Bjorg
- Cookies (chocolat truffé, nougatine chocolat...), Hello
- Grany (encas), LU fruits des bois 50
- Grany (encas), LU fruits abricot 55
- LU Petit Déjeuner, LU Allégé en sucre céréales 37
- LU Petit Déjeuner, LU Allégé en sucre chocolat 51
- LU Petit Déjeuner, LU et céréales 46
- LU Petit Déjeuner, LU Chocolat 42
- LU Petit Déjeuner, LU Fruits 41
- LU Petit Déjeuner, LU Miel et pépites de chocolat 49
- Prince fourré chocolat, LU 52
- Prince petit déjeuner, LU vanille 45
- Prince petit déjeuner, LU céréales 51
- Prince petit déjeuner, LU chocolat 52
- Quatre-quarts, Bonne Maman
- Thé, LU 41
- Véritable petit beurre, LU 49
- BISCUITS APÉRITIFS** 
- Pringles (original, paprika, sauce barbecue...) 55
- FRUITS OLÉAGINEUX**
- Graines de courge 25
- Graines de lin ou de tournesol 35
- Purée d'amandes blanches (sans sucre) 35
- Purée d'amandes complètes (sans sucre) 25
- Purée de cacahuètes (sans sucre) 25
- Purée de noisettes entières (sans sucre) 25
- PRODUITS LAITIERS**
- Lait entier 39
- Lait écrémé 37
- Cacolac, Nesquik prêt à boire 
- Candy'up (chocolat, fraise, vanille...) Candia 
- Calin (nature, 0 %), Yoplait
- Crème de yaourt nature, Danone
- Crème glacée vanille  38

IG bas

20 < IG < 55

- Danao
- Entremets (préparations pour flan), Ancel 
- Fjord nature
- Fromage blanc 0 %, Taillefine
- Fromage blanc 30
- Jockey (lait entier, demi-écrémé) 
- Panier 0 % (nature, sur fruit), Yoplait
- Perle de lait nature, Yoplait
- Petit suisse 25
- Petit Yoplait (0 %, 20 %), Yoplait
- Préparations pour flan et flan aux œufs, Alsa 
- Yaourt 0 %, Taillefine
- Yaourt nature, brassé nature 30
- CHOCOLAT, CONFISERIES, SNACKS** 
- Balistos
- Barre Twix 44
- Barre Snickers 55
- Cacao en poudre (type Van Houten) 51
- Chocolat au lait
- Chocolat noir avec moins de 85 % de cacao 45
- Confitures allégées (fraise, abricot, myrtille), Materne
- Confitures allégées en sucre
- Gelées allégées en sucre
- Marmelade d'orange 55
- M&M's 33
- Nutella 33
- Pralina, Lima
- Sirop d'érable, miel 54
- SUBSTITUTS DE REPAS**
- Barre repas céréales croquantes, Slim Fast 49
- Barre repas chocolat crisp, Slim Fast 27
- Encas chocolat caramel, Slim Fast 54
- Onctueux aux fruits rouges (à boire), Slim Fast 33
- Poudre chocolat (avec 200 ml de lait écrémé), Slim Fast 36
- PLATS PRÉPARÉS**
- Nuggets de poulet (surgelées et réchauffés) 
- Paëlla 55
- Pizzà Suprême, Pizza Hut  36
- Rouleau de printemps (120 g) 35
- Spaghettis bolognaises (maison)  52
- Sushis 52
-  Aliments à consommer en petite quantité car ils ont soit une densité calorique élevée, soit une teneur élevée en graisses saturées, soit une teneur élevée en glucides.

Liste orange

55 < IG < 70

FRUITS

- Ananas 66
- Banane bien mûre. 65
- Cerises 63
- Melon 67
- Papaye 56
- Raisins secs 64

DESSERTS DE FRUITS

- Abricots au sirop (conservé) 64
- Ananas tranches entières, Saint Mamet
- Andros pocket (pomme nature, pomme-abricot, pomme-ananas-passion...), Andros
- Coupe de fruits exotiques, Saint Mamet

- Desserts Fruitiers® (pomme-pruneau, pomme-châtaigne, pomme-coing), Andros
- Desserts Fruitiers® compotées (pomme nature, pomme cannelle, poire williams), Andros
- Desserts Fruitiers® recette moins sucrée (pomme nature, pomme-ananas-coco...), Andros
- Fruits au sirop (pêches, poires williams...), Saint Mamet
- Pêches au sirop 58

- Pom'potes (pomme nature, pomme-fraise, pomme-poire...), Materne
- Sensations de Materne avec morceaux fondants (pomme-ananas, pomme-fraise-kiwi...), Materne
- Simple&Vrai (pomme nature, pomme-fraise, pomme-vanille...), Materne

JUS DE FRUITS

- Granini (goyave, fraise, orange passion...)
- Nectars, Cidou

- Pulpéa (orange, multifruit, grands matins...), Joker

LÉGUMES

- Chataigne
- Betterave cuite 64
- Patate douce bouillie 63

POMME DE TERRE ET DÉRIVÉS

- Pomme de terre cuisson vapeur avec la peau 60

CÉRÉALES ET PRODUITS DÉRIVÉS

- Blé cœur de blé, Alpina Savoie
- Couscous de blé complet, Tipiak

IG modéré

55 < IG < 70

- Couscous micro-ondes ou Traditionnel, Tipiak
- Couscous Ferrero 65
- Farine de blé complète (type 150) 60
- Farine de blé semi-complète (type 80) 65
- Farine de châtaigne, de marron 65
- Farine de maïs 69
- Galettes de riz Lima (multicéréales, chocolat noir, sarrasin...)
- Gnocchi (à poêler), Lustucru ou (cuisson rapide) Panzani
- Gnocchi 68
- Pâte feuilletée (prête à cuire) 59

- Pâtes sèches (bien cuites), Barilla
- Lustucru ou Panzani
- Polenta (semoule de maïs) Alpina Savoie; Lima ou Tipiak 68
- Riz basmati, Lustucru ou Taureau ailé 58
- Riz blanc cuit à l'eau 64
- Riz complet (10 min), Lustucru ou Uncle Ben's
- Riz express Basmati (2 min précuit à la vapeur), Uncle Ben's 57
- Riz long grain (10 min), Uncle Ben's 68
- Riz long méditerranée, Taureau Ailé
- Riz mélange sauvage, Lima

- Riz thaï, Lustucru ou Taureau Ailé
- Semoule fine de blé dur, Panzani

CÉRÉALES DU PETIT DÉJEUNER

- Barre aux céréales Fruitsli, Jordans
- Country crisp, Jordans
- Country Just Right, Kellogg's 60
- Country store, Kellogg's

PAIN

- Baguette blanche (60 g) avec beurre (10 g) et confiture de framboise (20 g) 62
- Cracottes (aux céréales complètes)

- Craquinettes (céréales, chocolat)
- Krisprolls au blé complet
- Krisprolls spéciaux
- Muffins blé complet, Destination saveur
- Pain American burger, Harry's
- Pain complet (farine de blé) au levain 65
- Pain de mie (Extra moelleux multicéréales), Harry's
- Pain de mie (Maxi Jac' multicéréales), Jacquet
- Petits pains croquants 6 céréales, Heudebert
- Pita

Liste orange

55 < IG < 70

- Petits pains ronds (aux céréales et aux graines de lin), Heudebert

BISCUITS ET PÂTISSERIES

- Beignets (chocolat, pomme), Pasquier
- Bichoco Prince, BN 56
- Brioche tranchée
- Brioches, Pasquier
- Choc'n roll (petits pains briochés au chocolat), Harry's
- Croissant 67
- Doo'wap, Harry's
- Grignotins (8 pains au chocolat), La Boulangère
- Pain aux raisins 63
- Pains au

- chocolat, Pasquier
- Pains au lait, Harry's La Boulangère ou Pasquier 63
- Petit déjeuner, Harry's
- Pitches, Pasquier
- Sablé des Flandres, LU 57

BISCUITS APÉRITIFS

- Pop corn nature, Benoit
- Crackers, Belin
- Crackers sésame, Taillefine
- Croustilles légères, Belin
- Tuc (nature, olive romarin, bacon...), LU
- Blinis à tartiner, Blini

PRODUITS LAITIERS

- Activia nature, Activia
- Crème de yaourt aux fruits, Danone
- Fjord vanille
- Flan au lait (goût vanille nappé caramel), Dany
- Flanby nappé caramel, Flanby
- Flans aux œufs, Charles Gervais
- Fructos, Yoplait
- Gervais aux fruits, Gervais
- Ile gourmande, Yoplait
- Lait concentré sucré, Nestlé
- Panier (recette classique, en quartier, sur fruit), Yoplait

- Perle de lait aromatisé, Yoplait
- Petit filou (aux fruits, spécialité chocolat, tub's), Yoplait
- Petit flan (nature, pruneaux), Bridélice
- Petits musclés, Danone
- Tout petit filou, Yoplait
- Yaourt nature au lait entier, Danone
- Yaourt nature sucré, Yoplait
- YOP, Yoplait

BOISSONS

- Bière 66
- Coca cola 58
- Fanta ou autre soda à l'orange 68
- Gini
- Ice tea
- Limonade 58

IG modéré

55 < IG < 70

- Oasis aux fruits (orange, tropical, vitaminé...)
- Orangina (jaune, orange sanguine...)
- Schweppes (indian tonic, agrum', lemon, lemon litchi cactus)
- Sprite

CHOCOLAT, CONFISERIES, SNACKS

- After Eight
- Barre Mars 65
- Blackmint, Lutti
- Caramel 58
- Cassonade 65
- Confitures et gélées
- Materne, Bonne maman ou andros
- Crème glacée fraise ou chocolat 61

- Crêpes nature maison 67
- Michoco, La Pie Qui Chante
- Miel (mélange commercial) 62
- Miel fleur de France, L'Apiculteur
- Miel, La Fermière
- Sucre de table (saccharose) 65

PLATS PRÉPARÉS

- Couscous marocain 58
- Hachis parmentier 65
- Hamburger au fromage 65
- Pizza au fromage; aux poivrons; viande et légumes (congelée) 60
- Sandwich grec aux crudités 60

- Sandwich merguez-frites 65

↑ Alimént qui contient peu de glucides. Il n'élève pas la glycémie dans de fortes proportions

Liste rouge

IG > 70

FRUITS

- Banane plantain cuite. 70
- Dattes séchées 103
- Lychees au sirop, Saint Mamet
- Pastèque 72

LÉGUMES, LÉGUMINEUSES

- Fèves 79
- Panais 97
- Potiron, citrouille 75
- Rutabaga 72

POMME DE TERRE ET DÉRIVÉS

- Bonne purée à la crème; la purée du mercredi, Purée à l'ancienne VICO
- Frites (au four), Findus ou Mc cain

- Frites 63 à 82
- Pomme de terre cuite au four 95
- Pomme de terre nouvelle avec la peau ou pelée 78
- Pomme de terre rissolées 70
- Purée au lait entier, Mousseline
- Purée de pomme de terre instantanée 83
- Purée de pomme de terre maison 75
- Purée de pomme de terre, Purée saveur à l'ancienne, Mousseline
- Véritable purée de pomme de terre, VICO

CÉRÉALES ET PRODUITS DÉRIVÉS

- Farine de blé blanche (à gateau, à pain) 71
- Farine de maïs
- Farine de riz 95
- Galettes de riz Lima (sans sel, salées); Bjorg ou Celnat 78
- Maïzena (fécule de maïs) 85
- Millet cuit 71
- Riz cuisson rapide, Lustucru
- Riz long grain (cuisson rapide), Lustucru
- Riz long grain (tradition 20 min), Uncle Ben's 75
- Tapioca 81

CÉRÉALES DU PETIT DÉJEUNER

- Barre aux céréales Frosties, Kellogg's
- Barres aux céréales Extra (framboise et saveur yaourt, caramel amandes), Kellogg's 74
- Cheerios 74
- Chocapic, Nestlé 84
- Chocos, Kellogg's
- Chokella, Nestlé
- Coco pops, Kellogg's 77
- Cookie Crisp, Nestlé
- Corn flakes, Kellogg's 81
- Crispix (chocolat), Kellogg's 87
- Crunch, Nestlé
- Energy Mix, Quaker 80

IG élevé

IG > 70

- Frosties, Kellogg's 72
- Golden Grahams 71
- Lion, Nestlé
- Miel Pops, Kellogg's 80
- Nesquik, Nestlé 84
- Rice Krispies Kellogg's 82
- Smacks, Kellogg's 71
- Special K, Kellogg's 84
- Weetabix 74

PAIN

- Baguette blanche (60 g) avec pâte à tartiner au chocolat (20 g) 72
- Baguette blanche, pain blanc 95
- Baguette courante 75
- Baguette de Tradition française
- Cracottes

- Craquinettes (fraise, framboise...)
- Krisprolls blonds dorés
- Muffins, Jacquet
- Pain complet (farine de blé) 75
- Pain de campagne 70
- Pain de mie (American sandwich, nature, Extra moelleux (nature, brioché), Harry's
- Pain de mie (au blé complet) ou (longue conservation), Heudebert
- Pain de mie (crousti moelleux) ou (Maxi Jac' nature) ou (nature), Jacquet

- Petits pains ronds, Heudebert

BISCUITS ET PÂTISSERIES

- Barquettes, LU 77
- Gâteau de riz (au chocolat, au caramel), Yabon
- Gâteau de riz, La Laitière
- Gaufres 76
- Gaufrettes amusantes, BN
- Muffin nature 77
- Paille d'or (framboise, myrtille...), LU
- Pain d'épice (au miel, nature), Prosper
- Pain d'épice, LU 82
- Prince energy+, LU 73

- Quadro (praliné noisette, caramel...), Cémoi
- Tartelette fraise, BN
- Tartelettes, Bonne Maman

BISCUITS APÉRITIFS

- Amuse-gueule à base de maïs goût fromage 72
- Bretzels, Ancel 83
- Nachips, Old El Paso

LAITS VÉGÉTAUX

- Boisson au riz thaï, Celnat 86
- Lait de riz (nature, vanille), Rice Dream 86

Liste rouge

IG > 70

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Lait de riz
Rice Drink
(natural,
original,
noisette
amande),
Lima 86 | <ul style="list-style-type: none"> • Chewing
gum,
Hollywood • Dragibus,
Haribo • Gelée
de fruit 78 • Glucose 100 • Guimauve
chocolat,
Haribo • Guimauve
Lait, Lutti • Guimauves 70 • Hari croco,
Haribo • Koala, Lutti • Malabar
(magic, acid
mix, bubble
mix...) • Pimousses,
La Pie Qui
Chante • Regalac,
Krema • Reglifolie's,
Lutti • Sirop de
grenadine 70 • Skittles 70 • Stoptou,
La Pie Qui
Chante | <ul style="list-style-type: none"> • Sucettes,
Chupa Chups • Sucre
d'orge 70 • Sucre glace 70 • Sundae
caramel,
chocolat
ou fraise 70 • Tagada,
Haribo • Tic-tac |
|--|--|--|

CHOCOLAT, CONFISERIES, SNACKS

- Arlequin,
Lutti
- Bonbons à
la menthe
enrobés de
chocolat 70
- Bonbons
gélifiés
(crocodiles,
teddy, œuf,
apollo,
bublizz,
fritizz...),
Lutti
- Carambar
- Caramel, Lutti
- Carensac,
Haribo
- Chamallows,
Haribo

① Aliment qui
contient peu
de glucides.
Il n'élève pas
la glycémie
dans de fortes
proportions

Mes notes personnelles



You can !

Nutrition & Health Coaching