

# L'épicerie indispensable

## + ses indices glycémiques (IG)

### Légumes\*

- Salade verte (15)
- Endive (15)
- Carottes crues (16)
- Haricots verts (30)
- Radis (15)
- Epinards (15)
- Echalote (15)
- Oignons (15)
- Ail (15)
- Chou-fleur (15)
- Chou blanc, rouge (15)
- Concombre (15)
- Betterave crue (30)
- Courge (15)
- Courgettes (15)
- Brocoli (15)
- Avocat (10)
- Poivron (15)
- Champignons (15)
- Patate douce (46)
- Poireaux (15)
- Tomates (15)
- Asperges (15)
- Aubergine (20)

\*Toujours privilégier les fruits et légumes de saison  
+ pensez éventuellement au

### Fruits\*

- Pomme (35)
- Kiwi (50)
- Banane verte (35)
- Banane jaunes sans tâches (45)
- Banane jaunes avec tâches (55)
- Banane brune (70)
- Clémentine (30)
- Orange (42)
- Pamplemousse (25)
- Orange (42)
- Citron (20)
- Jus de citron (20)
- Pastèque (75)
- Melon (67)
- Myrtilles (25)
- Ananas (59)
- Abricots (30)
- Fraise, framboise (25)
- Myrtille, Cassis, groseille (25)
- Mangue (51)
- Pêche (35)
- Poire (35)
- Raisin (53)
- Cerise (63)
- Figue fraîche (30)
- Figue sèche (61)
- Raisin sec (64)

### Légumineuses et céréales

- Haricots rouges, blanc, noir (30)
- Pois-chiches (30)
- Lentilles corail (26)
- Lentilles vertes (48)
- Petits pois (40)
- Pois cassés (32)
- Riz basmati (45)
- Riz complet (50)
- Pâtes complètes (50)
- Boulgour complet (45)
- Semoule complète (50)
- Flocons d'avoine (40)
- Son d'avoine (15)
- Quinoa (35)
- Orge mondé (25)
- Wasa Fibres (35)

### Farines

- Farine d'orge mondée (30)
- Farine de petit épeautre T150 (40)
- Farine de coco (35)
- Farine d'amande (15)
- Farine de blé T150 (60)
- Farine de sarrasin (40)
- Farine de seigle T130 (45)
- Farine de pois-chiche (35)
- Farine de quinoa (35)

### Laitages, fromages et simili

- Lait de vache entier (27)
- Lait de vache demi-écrémé (30)
- Boisson végétale de soja (30)
- Boisson végétale d'amande (30)
- Boisson végétale de coco (40)
- Boisson végétale d'avoine (30)
- Crème fraîche (15)
- Crème de soja (20)
- Crème de cajou (15)
- Crème d'amande (25)
- Yaourth nature (35)
- Yaourth soja nature (20)
- Fromage blanc (30)
- Petits - suisse / skyr (25)
- Fromage frais de brebis (10)
- Saint-Morêt (10)
- Carré Frais (10)

### Sucres, chocolat et aides culinaires

- Sirop d'agave (20)
- Sucre de coco (35)
- Miel d'acacia (35)
- Chocolat noir 70% (25)
- Chocolat noir 80% (20)
- Purée d'amande / cacahuètes (25)
- Cacao amer en poudre sans sucre (20)

### Huiles, oléagineux, graines

- Huile d'olive (0)
- Huile de colza (0)
- Huile de noix (0)
- Huile de coco (1)
- Oléagineux et noix (15)
- Graines de chia (15)
- Graines de tournesol (35)
- Graines de courge (25)
- Graines de lin (35)
- Graines de sésame (35)

## Info

### Les protéines et les huiles

Elles n'ont pas d'IG car leur teneur en glucides est faible voire égale à zéro. Attention, elles sont riches en graisses. Il faudra bien les choisir

[www.ikigai-nutrition.fr](http://www.ikigai-nutrition.fr)

Les IG sont notés de 0 à 100 : IG très bas <35 • IG bas de 36 à 50 • IG moyen de 51 à 70 • IG élevé >70