

L'épicerie indispensable

+ 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)

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, myrtille (25)
Mangue (51)
Pêche (35)
Poire (35)
Raisin (53)
Cerise (63)
Figue fraîche (30)
Figue sèche (61)
Raisin sec (64)

Céréales et légumineuses

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)
Boullgour 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 Epeautre T150 (40)
Farine de blé T150 (45)
Farine de coco (35)
Farine d'amande / noisettes / cacahuète (20)
Farine de sarrasin (40)
Farine de seigle T130 (50)
Farine de pois-chiche (35)
Farine de quinoa (35)

Produits laitiers et assimilés

Lait de vache entier (27)
Lait de vache demi-écrémé (30)
Boisson végétale de cajou (15)
Boisson végétale de soja (30)
Boisson végétale d'amande / noisette (30)
Boisson végétale de coco (40)
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)

Les sucranés

Sirop d'agave (20)
Sucre de coco (35)
Miel d'acacia (35)
Xylitol (7)
Sirop de Yacon (1)
Chocolat noir 70% (25)
Chocolat noir 80% (20)

Oléagineux, graines, beurre

Noix, noisettes, pistaches, cajou (15)
Graines de chia (15)
Graines de tournesol (35)
Graines de courge (25)
Graines de lin (35)
Graines de sésame (35)
Beurre de cacahuète (40)
Purée d'amande / noisettes (25)

Bon à savoir

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 donc bien les choisir et ne pas en abuser !