

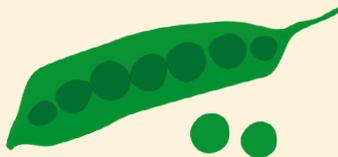
Emna Everard
fondatrice de Kazidomi

Lucile Champy
nutritionniste



Le grand livre de

l'alimentation saine



La référence
nutrition santé
aux + de 200 000
abonnés sur
les réseaux

avec
KAZIDOMI



Faut-il limiter le sucre ou le lactose ? Quels sont les types de gras à privilégier ? Comment composer un petit déjeuner qui booste toute votre journée ? Prendre soin de votre microbiote ? En finir avec les ballonnements ?

En matière de nutrition, il n'est pas toujours évident de s'y retrouver et de faire la distinction entre tendances et véritables recommandations santé. Dans cet ouvrage très accessible, foisonnant d'illustrations et fondé sur les dernières recommandations scientifiques, Emna Everard, fondatrice de Kazidomi, et Lucile Champy, nutritionniste de la marque, font le point sur toutes les questions incontournables de la nutrition.

Pour mettre en place une alimentation saine au quotidien, découvrez :

- **Toutes les réponses aux questions que vous vous posez sur la nutrition**, que vous soyez débutant ou déjà sensibilisé ;
- **Des zooms pour creuser chaque sujet**, le point sur les différents aliments santé et leurs bienfaits, les produits à éviter ;
- **Tous les outils pratiques pour passer à l'action** : la méthode pour mettre en place de nouvelles habitudes de façon progressive et durable, des points budget pour se nourrir sainement sans dépenser davantage... ;
- **Les conseils experts de la nutritionniste** ;
- **Plus de 50 recettes simples, saines et gourmandes.**



Le livre de référence de l'alimentation saine.

22,90 euros
Prix TTC France
ISBN : 979-10-285-3365-6



editionsleduc.com
LEDUC



Rayons :
Santé, diététique

**Le grand
livre de
l'alimentation
saine**

**avec
KAZIDOMI**

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison. Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Alix Lefief-Delcourt

Suivi éditorial : Carole Fossati

Édition : Bleuenn Jaffres

Relecture : Anne Rémond

Design de couverture et conception graphique : Studio BDAG

Maquette : Jennifer Simboiselle

Illustrations de couverture et intérieures : Kazidomi/Souci Studio

Autres illustrations intérieures : © AdobeStock, Pixabay, Freepik

© 2025 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3365-6

Emna Everard
fondatrice de Kazidomi

Lucile Champy
nutritionniste

Le grand livre de l'alimentation saine

**avec
KAZIDOMI**

LEDUC 

Sommaire

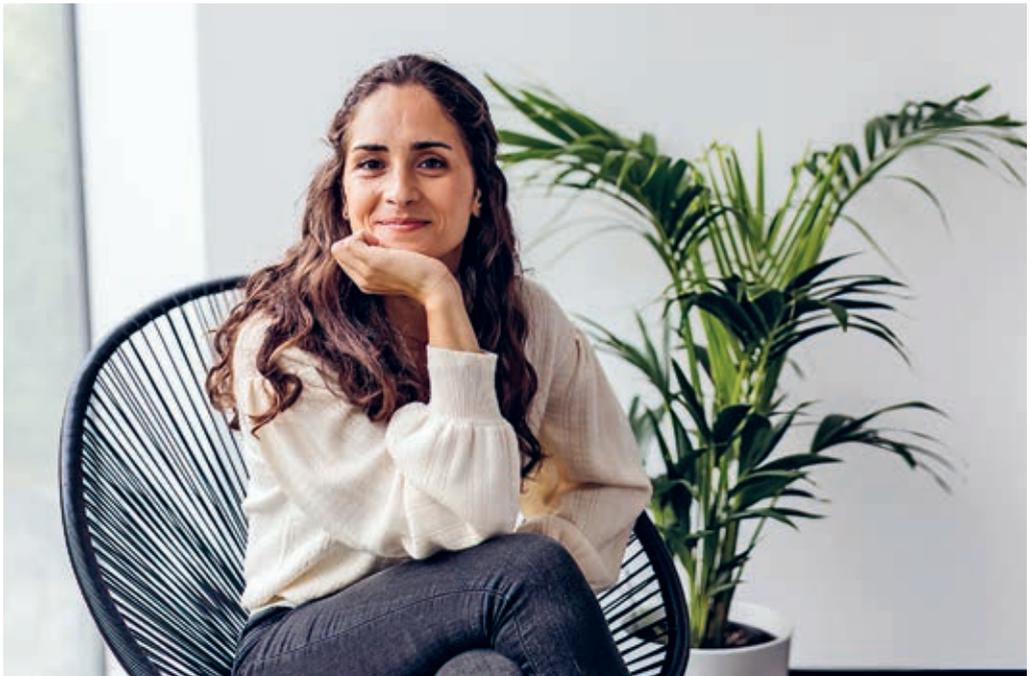
Les auteures	7
Avant-propos	9
1 Comment consommer moins de sucre ?	11
2 Végétaliser votre alimentation : par où commencer ?	53
3 Comment composer le petit déjeuner ?	89
4 Que manger au déjeuner ?	119
5 Comment préparer un goûter sain ?	149
6 Quel dîner pour un meilleur sommeil ?	173
7 Y a-t-il de bonnes et de mauvaises graisses ?	195
8 Pourquoi adopter une alimentation anti-inflammatoire ?	223
9 Comment prendre soin de votre ventre ?	261
10 Faire une détox : est-ce une bonne idée ?	289
11 Comment s'y retrouver au supermarché ?	317
Guide pratique pour manger bien sans dépenser plus	355
Le calendrier des fruits et légumes de saison	361
Remerciements	365
Notes de fin	367
Crédits iconographiques	373
Table des matières	375

Les auteures

Emna Everard, cofondatrice du site Kazidomi

Avec cette conscience marquée de l'importance des choix de consommation pour la santé, Emna décide, à l'âge de 23 ans, de lancer son commerce en ligne de produits plus sains et plus durables, pour faire ses courses sans se ruiner grâce à un système d'abonnement. Elle est rapidement rejointe par Alain Étienne, son associé dans la vie et au travail. Le site grandit au fur et à mesure des années et compte maintenant plus de 4 000 produits meilleurs pour la santé, et à prix abordable.

« Quand j'étais petite, dans les placards de la cuisine, je ne trouvais ni pâte à tartiner, ni boissons sucrées ou confiseries, et ce n'était pas une frustration. J'ai eu la chance d'être informée très jeune de l'importance d'une alimentation saine pour être en bonne santé. Attristée par le constat que ce n'était pas le cas pour tout le monde, j'ai effectué des études de commerce avec l'idée de créer Kazidomi. Je voulais apporter une véritable contribution à la santé des gens, mais aussi à celle de la planète. »

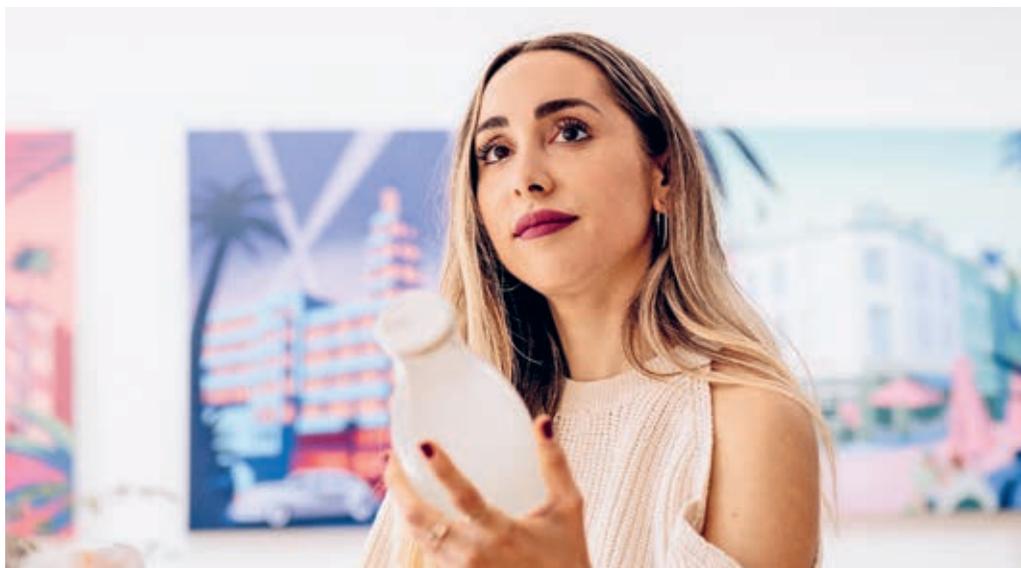


Lucile Champy, nutritionniste chez Kazidomi

Convaincue que l'alimentation est la clé du bien-être et de la prévention des maladies, Lucile Champy s'est donné pour mission d'aider chacun à comprendre l'importance de ce que l'on met dans son assiette. En tant que nutritionniste chez Kazidomi, elle joue un rôle central dans la création de contenus éducatifs pour sensibiliser le public et veille à ce que les produits disponibles sur le site respectent des critères de sélection bien précis. Grâce à son expertise, elle veille à ce que chaque produit soit plus sain, mais toujours gourmand et accessible à tous.

« Malheureusement, on n'apprend pas le bien-manger à l'école : bien qu'une part

d'intuition soit présente chez la plupart des gens, il existe des règles alimentaires simples qui peuvent faire une réelle différence. Ce qui me motive chez Kazidomi, c'est la possibilité de rendre la nutrition santé accessible à un large public, avec plus de 200 000 abonnés sur nos réseaux. L'alimentation est à la fois un plaisir et un outil puissant pour prévenir les maux modernes, et pourtant elle est souvent négligée. Mon objectif est d'accompagner les consommateurs vers de meilleurs choix, sans culpabilité, tout en leur prouvant que l'on peut se faire plaisir en prenant soin de soi. »



Les propos de ce livre ont été vérifiés et validés par le Dr. Everard, médecin généraliste spécialisé en nutrition et micronutrition.

Avant-propos

En tant que fondatrice de Kazidomi, je me suis souvent interrogée sur l'origine de cette quête qui m'anime, celle de rendre une alimentation saine accessible à tous. Si je devais en identifier la source, je vous emmènerais dans les allées d'un supermarché, où, petite, je jouais les détectives à la recherche des produits les plus sains. C'était une aventure que je partageais avec mon père, le docteur Benoît Everard, médecin nutritionniste. Avec passion et bienveillance, il m'apprenait à décrypter les étiquettes, à reconnaître les bons ingrédients et à me méfier des faux amis qui se cachent parfois dans notre assiette.

Mon père m'a transmis bien plus que des connaissances, il m'a transmis une vision : celle d'un monde où manger sainement ne serait pas un privilège, mais une norme. En créant Kazidomi, j'ai voulu prolonger cette mission, simplifier l'accès à des produits sains, exempts d'additifs nocifs et respectueux de la santé comme de la planète. Kazidomi (issu du latin *quasi domi* qui signifie « comme à la maison ») est un supermarché en ligne de produits du quotidien rigoureusement sélectionnés pour avoir une composition la plus saine possible. Au-delà des produits, Kazidomi est une philosophie, une invitation à mieux consommer pour mieux vivre.

Ce livre est une nouvelle étape de cette aventure. Lucile Champy, nutritionniste chez Kazidomi, et moi avons réuni tout ce que nous savons sur la nutrition, les habitudes alimentaires et les stratégies pour adopter un mode de vie plus sain. C'est un guide pratique, mais aussi une source d'inspiration

pour tous ceux qui souhaitent reprendre le contrôle de leur alimentation. Vous y trouverez des conseils pour choisir les bons produits, des recettes adaptées à tous les moments de la journée et des astuces pour équilibrer plaisir, santé et portefeuille.

Dans cet ouvrage, nous abordons des thématiques essentielles pour vous accompagner dans votre cheminement vers une alimentation bienveillante :

- les bases de la nutrition pour comprendre ce dont votre corps a vraiment besoin;
- les stratégies pour composer des assiettes équilibrées à chaque repas, du petit déjeuner au dîner;
- les bienfaits d'une alimentation anti-inflammatoire basée sur des ingrédients non transformés, naturels et bio;
- les outils pour mieux lire les étiquettes alimentaires et éviter les produits à risque;
- les réponses aux questions que vous vous posez au quotidien sur votre alimentation.

Ce guide est une feuille de route pour quiconque souhaite avancer vers une alimentation plus saine qui respecte l'équilibre de votre corps, sans dire adieu au plaisir de manger.

J'espère qu'en tournant les pages vous trouverez vous aussi cette curiosité d'enfant qui m'habitait dans les rayons des supermarchés.

Bienvenue dans l'univers de Kazidomi et bonne lecture!

1

Comment consommer moins de sucre ?

Dans notre société moderne, la consommation de sucre a atteint des niveaux sans précédent, souvent à notre insu. Les sucres ajoutés se cachent dans une multitude de produits alimentaires, des céréales du petit déjeuner aux sauces et condiments.

Réduire notre consommation de sucre est devenu essentiel pour améliorer notre santé globale, prévenir les maladies chroniques et maintenir un poids sain. Comment s'y prendre pour diminuer notre consommation et comment repérer les pièges de ce que nous achetons ?

Comprendre



Sucres et glucides : quelle différence ?

De nombreuses personnes pensent encore que « le sucre, il en faut pour le cerveau ». C'est une erreur car il ne faut pas confondre les glucides (notamment le glucose, dont le cerveau a réellement besoin) avec le sucre (ajouté), qui, lui, peut être problématique.

Pour bien comprendre la différence entre tous ces termes, penchons-nous sur la grande famille des glucides, qui inclut tous les types de sucre et se divise en deux groupes : les glucides simples et les glucides complexes.

Les glucides simples : les rapides

Les glucides simples sont les sprinters de la famille des glucides : ils sont composés d'une ou deux molécules seulement et sont rapidement digérés par notre corps, ce qui en fait une source d'énergie immédiate. Ils sont indispensables au développement des nourrissons, c'est pourquoi il y en a en grande quantité dans le lait maternel.

Ces glucides simples se trouvent dans des aliments naturels comme les fruits, mais aussi dans de nombreux produits transformés et sucrés. La plupart d'entre eux peuvent provoquer une montée trop rapide et trop élevée de la glycémie, ce qui n'est pas toujours idéal.

Exemples d'aliments riches en sucres simples



Glucose

biscuits, pains, boissons de l'effort



Fructose

pâtisseries, biscuits, crèmes glacées, fruits



Galactose

produits laitiers



Saccharose

sucres de table, desserts, confiseries



Lactose

produits laitiers



Maltose

confitures, bières, confiseries

ZOOM

C'est quoi, la glycémie ?

La glycémie correspond à la quantité de sucre dans notre sang. Elle varie selon l'heure de la journée, le contenu des repas, l'activité physique et les hormones, avec une moyenne de 0,7 à 1,1 g de sucre par litre de sang. Une glycémie trop élevée (hyperglycémie) est souvent due à une alimentation déséquilibrée et trop riche en sucres, et génère toujours, dans un second temps, un épisode d'hypoglycémie, ce qui entraîne coups de fatigue et difficultés de concentration. Elle accentue la nervosité et provoque un retour rapide de la faim.

Des déséquilibres fréquents de la glycémie peuvent causer une prise de poids et rendre la perte de graisse moins aisée. Cela est dû à une résistance accrue à l'insuline (l'hormone chargée de prendre le sucre du sang et de l'amener à la cellule pour la nourrir), qui favorise la transformation des sucres en graisses et rend leur combustion plus difficile. Ce cercle vicieux fatigue également les organes comme le foie et le pancréas, et peut mener à des maladies comme le diabète de type 2 et les maladies cardiovasculaires.

Les glucides complexes : les marathoniens

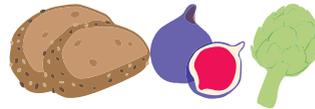
Les glucides complexes sont les marathoniens de la famille des glucides. Ils sont constitués de longues chaînes de molécules de sucre et se digèrent lentement, ce qui permet de fournir à l'organisme une énergie plus durable. On les trouve à la fois dans l'**amidon** des féculents et sous forme de **fibres** dans divers aliments.

Quelques exemples d'aliments riches en sucres complexes



Amidon

pommes de terre, pain, pâtes, riz, patate douce



Fibres

flocons d'avoine, figues, pain complet, riz complet, framboises, haricots rouges, lentilles, artichaut

Les glucides complexes ne provoquent pas de pics rapides de glycémie, et aident à se sentir rassasié plus longtemps, ce qui est bénéfique pour la gestion du poids et la santé globale.

En résumé, tous les sucres sont des glucides, mais tous les glucides ne sont pas des sucres.

Les fibres

Les fibres alimentaires sont des composés essentiels pour notre santé. Elles font partie des glucides mais ne sont pas digérées ni absorbées par notre organisme. Elles se classent principalement en deux catégories : les fibres solubles et insolubles, avec des propriétés distinctes mais complémentaires.

- Les fibres solubles se dissolvent dans l'eau et forment un gel visqueux dans le tube digestif. Ce gel ralentit la digestion et permet une absorption plus progressive des nutriments, régulant ainsi la glycémie et réduisant le cholestérol.



- Les fibres insolubles, quant à elles, accélèrent le transit en augmentant le volume des selles, ce qui aide à prévenir la constipation.



Intégrer des fibres dans notre alimentation quotidienne, c'est profiter d'une meilleure digestion, d'une régulation efficace de la glycémie et d'une sensation de satiété durable, tout ce qu'il faut pour maintenir un poids stable. Les fibres jouent également un rôle clé dans la protection du microbiote intestinal en favorisant la diversité bactérienne, essentielle à notre bien-être global. Elles permettent aussi de lutter contre la constipation.

Comment sommes-nous devenus accros au sucre ?

Un héritage de notre évolution

L'attrait pour le sucre trouve ses racines dans notre histoire évolutive. Dès la naissance, les bébés sont exposés au goût sucré à travers le lactose présent dans le lait maternel. Ce goût sucré est essentiel à leur survie, car il les encourage à se nourrir. Nous sommes génétiquement programmés pour aimer le sucre, un mécanisme inné qui assure que les nourrissons se nourrissent suffisamment pour grandir et survivre.

Des racines préhistoriques

Nos ancêtres de la préhistoire avaient une préférence pour les fruits sucrés, car ces derniers constituaient une source d'énergie rapide et précieuse. Manger des fruits sucrés apportait une satisfaction immédiate et incitait à répéter cette expérience bénéfique. Le sucre servait de signal chimique indiquant une source d'énergie fiable, essentielle pour accumuler des réserves en vue des périodes de pénurie, comme l'hiver. De plus, le sucre était perçu comme sûr, contrairement aux substances amères, souvent associées aux poisons.

Le rôle du cerveau dans l'addiction

La perception du goût sucré commence sur la langue et se propage jusqu'au cortex cérébral, où elle est interprétée. Lorsque les récepteurs du goût sucré s'activent, le cerveau libère de la dopamine, une molécule qui crée une sensation de plaisir immédiat. Ce mécanisme, connu sous le nom de « circuit de la récompense », est conçu pour encourager les comportements bénéfiques.

Cependant, une consommation excessive de sucre surstimule ce système et rend les envies de sucre de plus en plus difficiles à satisfaire. À mesure que les récepteurs de dopamine deviennent moins sensibles, il faut consommer davantage de sucre pour obtenir le même sentiment de plaisir. Cette tolérance accrue mène à un comportement de dépendance, où le besoin de sucre devient incontrôlable. En parallèle, la consommation excessive de sucre entraîne une production élevée d'insuline, qui est suivie de périodes d'hypoglycémie réactionnelle, avec une baisse d'énergie importante. Cette chute rapide du taux de sucre dans le sang incite le corps à rechercher encore plus de sucre, et crée un cycle sans fin de compulsions sucrées et de surconsommation.

Ainsi, chaque apport en sucre alimente ce cercle vicieux et rend difficile toute tentative de sevrage. Le corps, constamment en quête de la prochaine dose de sucre, est pris au piège dans une spirale similaire à une addiction.

Pourquoi l'excès de sucre est-il mauvais pour la santé ?

Imaginez-vous savourant une délicieuse pâtisserie ou une boisson sucrée après une longue journée. Ce moment de plaisir peut sembler inoffensif, mais qu'en est-il des effets à long terme de la consommation excessive de sucre sur notre santé ? Ce dernier est tellement présent dans les aliments de la vie courante qu'il représente un véritable ennemi silencieux.

Quelle est la teneur en sucre de vos produits quotidiens ?

(Valeur moyenne pour 100 g)

Cola

11 g



Jus de fruits

9 g



Ketchup

23 g



Biscuits secs

7 g



Yaourt aux fruits

13 g



Fromage à tartiner

4,3 g



Pizza surgelée

8 g



Biscuits apéritifs salés

5 g



Soupe industrielle

5 g



Hamburger préparé

4 g



Pain de mie

8 g



Lasagnes préparées

4 g



Si les glucides jouent un rôle crucial dans notre alimentation en fournissant l'énergie nécessaire à notre corps, la consommation actuelle de sucre n'est pas sans conséquence sur notre santé. Les sucres que nous consommons aujourd'hui sont souvent des sucres simples et raffinés, tels que le sucre blanc, le sucre de canne et le sirop de glucose. Ces sucres sont qualifiés de « **calories vides** » car ils fournissent de l'énergie sans apporter de nutriments essentiels comme les vitamines et les minéraux. Il faut bien comprendre que, pendant la majeure partie de l'évolution humaine, le sucre n'était à disposition que dans les fruits, en quantités relativement faibles. Notre corps s'est adapté à cette faible consommation de sucre, accompagnée en prime de nutriments dont le corps raffole : fibres, vitamines, antioxydants. Mais depuis environ un demi-siècle, l'industrie alimentaire produit des volumes énormes de sucre, qui se trouvent dans presque tous les produits, y compris les plats salés.

Une consommation de sucre qui explose

2,7 kg

la consommation annuelle moyenne de sucre des Français en 1840¹

35 kg

la consommation annuelle moyenne de sucre des Français aujourd'hui²

Les effets néfastes sur le métabolisme

Lorsque l'on ingère de grandes quantités de sucre, notre corps doit produire davantage d'insuline pour stabiliser le taux de glucose dans le sang. À long terme, cette production excessive est un facteur majeur dans l'apparition du diabète de type 2. De plus, le sucre étant riche en calories, il favorise la prise de poids et l'obésité³.

Les répercussions sur la santé cardiovasculaire

Un excès de sucre ne perturbe pas seulement notre métabolisme, il a également des conséquences néfastes sur tout notre système cardiovasculaire. Les recherches montrent que les régimes riches en sucre augmentent les facteurs de risque pour le cœur. Par exemple, le sucre peut élever la pression artérielle, les triglycérides et le « mauvais » cholestérol (LDL)⁴.

Les méfaits sur la santé intestinale

La consommation de ces sucres en excès peut perturber notre flore intestinale, entraînant des ballonnements et des gaz. Cette perturbation crée un environnement propice aux déséquilibres du microbiote et peut rendre nos cellules intestinales moins sensibles à l'insuline, qui n'absorbent plus le sucre dont elles ont besoin pour fonctionner. Elles finissent par mourir, ce qui provoque à terme des petits trous dans la muqueuse intestinale et augmente le risque d'hyperperméabilité. La paroi de l'intestin

laisse alors passer des substances nocives dans le corps, et c'est ainsi qu'apparaissent divers problèmes de santé comme des allergies, des troubles digestifs, des maladies auto-immunes, voire des maladies comme le diabète ou l'obésité.

Les conséquences sur le cerveau et la santé mentale

Le cerveau n'échappe pas non plus aux méfaits du sucre, une consommation excessive pouvant affecter l'humeur et les capacités cognitives. Des études⁵ établissent un lien entre une consommation élevée de sucre et une augmentation des symptômes de dépression et d'anxiété. De plus, une alimentation riche en sucre est associée à un risque accru de troubles cognitifs, y compris de maladies neurodégénératives. On parle d'ailleurs d'Alzheimer comme d'un diabète de type 3⁶.

L'effet sur la peau

Une alimentation riche en sucre peut accélérer le processus de vieillissement cutané et aggraver certains troubles dermatologiques. Le sucre peut provoquer de la glycation, un processus qui endommage le collagène et l'élastine de la peau et entraîne un vieillissement prématuré. De plus, il peut déclencher des poussées d'acné en augmentant les niveaux d'insuline, qui stimule la production de sébum, et favoriser l'eczéma et le psoriasis.

Prise de poids, inflammation chronique, fluctuations hormonales, résistance à l'insuline... Tout cela constitue la recette parfaite pour augmenter le risque de certains cancers⁷. Alors si on commençait dès maintenant à changer notre routine alimentaire ?

6 raisons de limiter sa consommation de sucre

Plus d'énergie

Moins de problèmes intestinaux

Moins de fringales

Un meilleur moral

Un poids de forme retrouvé

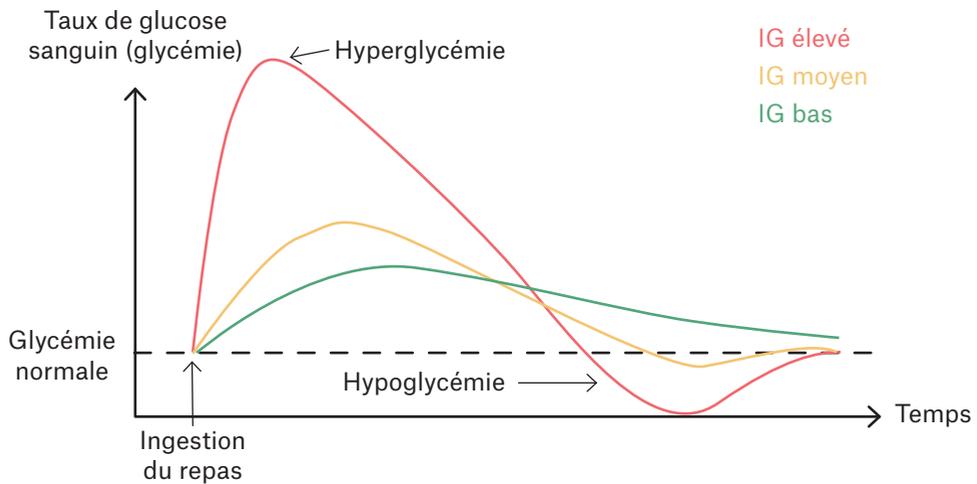
Une plus belle peau

Tous les sucres ne se valent pas : faites le bon choix

Index glycémique, charge glycémique : pourquoi est-ce important ?

En diététique, on a pendant longtemps accordé de l'importance seulement à la classification sucres rapides/sucres lents. Aujourd'hui, on sait que les notions d'index glycémique (IG) et de charge glycémique (CG) sont plus pertinentes pour évaluer la qualité d'un aliment.

Comment l'index glycémique influence votre taux de sucre dans le sang



	Index glycémique		Charge glycémique
Bas	< 55	Basse	< 10
Modéré	55 à 70	Modérée	11 à 19
Élevé	> 70	Élevée	> 20

L'index glycémique (IG) classe les aliments contenant des glucides selon leur effet sur la glycémie. Les aliments à IG élevé provoquent des pics importants de glycémie, tandis que ceux à IG faible entraînent une hausse plus modérée.

La charge glycémique (CG) évalue l'effet d'un aliment sur la glycémie en tenant compte de l'index glycémique et de la quantité de glucides dans une portion. Un aliment peut avoir un index glycémique élevé mais une charge glycémique basse si la portion contient peu de glucides, par exemple la pastèque (IG : 72⁸, CG : 5 pour 100 g). À l'inverse, un aliment avec un index glycémique faible peut avoir une charge glycémique élevée s'il est consommé en grande quantité, comme les spaghettis *al dente* (IG : 46, CG : 21,5 pour 100 g).

Conséquences d'une consommation excessive d'aliments hyperglycémiant

Manque d'énergie

Prise de poids

Troubles de l'humeur

Déséquilibre du microbiote

Mauvaise circulation sanguine

Vieillesse prématuré des cellules

Fatigue des organes (foie et pancréas en particulier)

Risque augmenté de maladies métaboliques (diabète de type 2, hypertension, etc.)

6 conséquences d'une glycémie déséquilibrée



Prise de poids



Faim constante



Acné et problèmes de peau



Fatigue récurrente



Ovaires polykystiques



Moral en berne

Les index glycémiques des aliments

Cette fiche répertorie les index glycémiques des principaux aliments et vous permet de vous familiariser avec ceux qui peuvent provoquer une hausse rapide du taux de sucre dans le sang, et avec ceux qui, au contraire, favorisent une énergie durable. Grâce à cette liste, vous pourrez ajuster vos choix alimentaires pour mieux réguler votre glycémie et soutenir votre bien-être au quotidien.

Index glycémique > 100
Sirop de maïs
Bière
Amidons modifiés
Glucose
Sirop de blé
Sirop de riz

Index glycémique entre 95 et 100
Farine de riz
Fécule de pomme de terre
Amidons de pomme de terre
Maltodextrine
Pommes de terre au four
Pommes de terre frites

Index glycémique entre 90 et 95
Pain blanc sans gluten
Pommes de terre en flocons instantanés
Riz glutineux

Index glycémique entre 85 et 90
Arrow-root (fécule)
Carottes cuites
Céleri-rave cuit
Navet cuit
Panais
Cornflakes
Flocons de maïs
Farine de blé blanche
Gâteau de riz
Lait de riz
Maïzena®
Hamburger (pain)
Pain de mie
Riz à cuisson rapide
Galette de riz
Riz soufflé
Purée de pommes de terre
Tapioca
Pop-corn non sucré

Index glycémique entre 75 et 85

Courges
Farine de riz complète
Lasagnes au blé tendre
Beignets sucrés
Gaufres au sucre
Pastèque
Potiron



Index glycémique entre 70 et 75

Amarante soufflée	Mélasse
Bagel	Millet
Baguette de pain blanc	Nouilles de blé tendre
Bananes plantains cuites	Pain azyme à la farine blanche
Barre chocolatée sucrée	Pain de riz
Biscottes	Pommes de terre bouillies pelées
Biscuits	Raviolis
Bouillie de farine de maïs	Risotto
Brioche	Riz blanc standard
Céréales raffinées sucrées	Semoule de maïs (polenta)
Chips	Soda
Choux, navets, rutabagas	Sorgho
Croissant	Spécial K de Kellogg's
Dattes	Sucre blanc
Farine de maïs	Sucre roux
Gnocchi	Tacos

Index glycémique entre 65 et 70

Ananas en boîte
Barre chocolatée (type Mars® ou Nuts®)
Betteraves cuites
Confiture standard sucrée
Couscous, semoule
Farine d'épeautre raffinée
Farine de châtaignes ou de marrons
Farine semi-complète
Fèves cuites
Muesli sucré avec miel
Pain au chocolat
Pain au seigle 30%
Pain complet
Pâtes de riz intégral
Pommes de terre cuites à la vapeur
Raisins secs
Sorbet sucré
Sirop d'érable

Index glycémique entre 60 et 65

Abricots au sirop
Bananes mûres
Châtaignes ou marrons
Crème glacée sucrée
Farine complète
Flocons d'avoine en porridge
Lasagnes au blé dur
Mayonnaise industrielle
Miel
Pains au lait
Pizza
Poudre chocolatée sucrée
Raviolis au blé dur
Riz de Camargue, riz long, riz jasmin
Semoule de blé dur

Index glycémique entre 55 et 60

Biscuits sablés au beurre et au sucre	Pêches en sirop
Boulgour	Riz rouge
Jus de mangue non sucré	Spaghettis blancs bien cuits
Jus de raisin non sucré	Sushi
Ketchup	Tagliatelles bien cuites
Nutella®	

Index glycémique entre 50 et 55	Index glycémique entre 45 et 50
All-Bran®	Blé type Ebyl®
Barre de céréales sans sucre	Boullgour complet
Biscuits à la farine complète sans sucre	Capellini
Galettes Wasa Léger®	Céréales complètes non sucrées
Jus de pomme sans sucre	Couscous intégral
Jus de canneberge	Farine d'épeautre intégrale
Jus d'ananas sans sucre	Farine de kamut
Kakis	Jus d'orange sans sucre
Kiwis, litchis, mangue	Jus de pamplemousse sans sucre
Macaroni, pâtes complètes	Raisins
Riz complet basmati	Riz basmati complet
Semoule de couscous complète	Sauce tomate peu sucrée
	Semoule complète

Index glycémique < 45	
Abricots secs	Pois chiches
Amarante	Pois chiches en boîte
Cassoulet	Pommes
Céleri rémoulade	Prunes
Falafels de pois chiches	Purée d'amandes blanches
Farine de coco	Quinoa
Galettes Wasa Fibres®	Riz sauvage
Haricots noirs, blancs, rouges	Tomates séchées
Jus de tomate	Yaourt de soja
Petits pois frais	Yaourt nature lait de vache/brebis