



Indice glycémique

Suggestions pratiques¹

- Mangez au moins un aliment à faible IG par repas
- Remplacez la moitié des aliments à IG élevé que vous consommez par des aliments à faible IG
- Chaque jour, préparez au moins deux de vos repas à partir d'aliments à faible IG
- La plupart des aliments ayant un IG élevé font partie du groupe des produits céréaliers et des féculents. Remplacez les céréales pour petit déjeuner et les pains à IG élevé par des aliments à faible IG
- Choisissez des fruits, des légumes et des produits laitiers, puisque la plupart ont un faible IG

Suggestions de repas^{2,3}

- Déjeuner : Mangez du gruau plutôt que des flocons de maïs
- Dîner : Essayez un sandwich avec du pain à 100 % de farine de blé entier moulu sur pierre
- Souper : Ajoutez des lentilles à une sauce à spaghetti
- Consommez des aliments à faible IG, tels que les boissons nutritives Glucerna, comme substitut de repas, et les tablettes Glucerna

1. D'après la présentation préparée par Maria Kalergis, Ph. D., Dt.P., ÉAD: Glycemic Index: Implications for Prevention and Management of Diabetes, 2005.

2. Foster-Powell K, et al. International table of glycemic index and glycemic load values. *Am J Clin Nutr* 2002;76:5-76

3. Données internes.

Charge glycémique vs indice glycémique¹

Charge glycémique (CG) = quantité de glucides (en g) par portion x IG/100

Si un aliment à IG élevé contient peu de glucides, il vaut mieux tenir compte de la CG de cet aliment que de son IG

Par exemple, 125 mL de carottes bouillies (IG = 92 vs CG = 6)

