Tableau des glucides

Glucides nets (totaux moins fibres) pour 100 g d'aliment tel qu'on le mange, et dans une portion type. Ici, une tasse est une tasse à mesurer américaine, soit environ 240 ml.

Voici les 90 aliments les plus recherchés. Les 400 aliments : soba-app.com/fr/aliments/

Aliment	Pour 100 g, g	Portion	Glucides, g
Céréales, pommes de terre et légumineuses			
Bouillie de semoule (à l'eau)	10,1	1 tasse (240 g)	24,3
Boulgour (cuit)	14,1	1 tasse (182 g)	25,6
Couscous (cuit)	21,8	1 tasse (157 g)	34,3
Épeautre (cuit)	22,5	1 tasse (194 g)	43,7
Farine de blé	73,6	½ tasse (63 g)	46,4
Fécule de maïs	90,4	¼ tasse (32 g)	28,9
Flocons d'avoine (secs)	57,6	1 tasse (81 g)	46,7
Lentilles (cuites)	12,2	1 tasse (198 g)	24,2
Millet (cuit)	22,4	1 tasse (174 g)	38,9
Patate douce (au four)	17,4	1 grande pièce (180 g)	31,3
Pâtes (cuites)	29,1	2 tasses (248 g)	72,1
Pois chiches (cuits)	19,8	1 tasse (164 g)	32,5
Porridge (cuit à l'eau)	10,3	1 tasse (234 g)	24,1
Purée de pommes de terre (au lait et à la margarine)	15,4	1 tasse (210 g)	32,4
Quinoa (cuit)	18,5	1 tasse (185 g)	34,2
Riz blanc (cuit)	27,8	1 tasse (158 g)	43,9
Sarrasin (cuit)	17,2	1 tasse (168 g)	29,0
Tofu	1,6	1 tasse (124 g)	1,9
Pains et crackers			
Pain blanc	46,7	2 tranches (58 g)	27,1
Petit pain	50,4	2 pièces (114 g)	57,5
Fruits et baies			
Abricot	9,1	3 pièces (105 g)	9,6
Ananas	11,7	1 tasse (165 g)	19,3
Avocat	1,8	1 pièce (201 g)	3,7
Banane	20,2	1 pièce moyenne (118 g)	23,9
Cerises	13,9	1 tasse (154 g)	21,4
Citron (sans écorce)	6,5	1 petite pièce (58 g)	3,8
Citron vert	7,7	2 pièces (134 g)	10,4
Compote de pommes (sans sucre ajouté)	10,2	1 tasse (244 g)	24,8
Dattes (séchées)	68,3	2 pièces (48 g)	32,8
Fraises	5,7	1 tasse (144 g)	8,2
Framboises	5,4	1 tasse (123 g)	6,7
Grenade (grains)	14,7	1 tasse (174 g)	25,6
Kiwi	11,7	2 pièces (138 g)	16,1
Mandarine	11,5	1 pièce moyenne (88 g)	10,2
Mangue	13,4	1 tasse (165 g)	22,1
Mûres	4,3	1 tasse (144 g)	6,2
Myrtilles (bleuets)	12,1	1 tasse (148 g)	17,9
Noix de coco (chair fraîche)	6,2	1 morceau (45 g)	2,8
Orange	9,4	1 pièce (131 g)	12,2
Pamplemousse	9,1	1 pièce (246 g)	22,3
Pastèque	7,1	1 quartier (286 g)	20,4
Pêche	8,0	1 pièce moyenne (150 g)	12,1
Poire	12,1	1 pièce moyenne (178 g)	21,6
Pomme	11,4	1 pièce moyenne (182 g)	20,8
Prune	10,0	2 pièces (132 g)	13,2
Raisin	17,2	20 pièces (98 g)	16,9
Légumes			
Ail (cru)	31,0	3 pièces (9 g)	2,8
Asperges (cuites)	2,1	½ tasse (90 g)	1,9
Betterave (cuite)	8,0	1 tasse (170 g)	13,5
Brocoli (cuit)	3,9	1 tasse (156 g)	6,1
Carotte (crue)	6,8	1 pièce moyenne (61 g)	4,1
Chou-fleur (cuit)	1,8	1 tasse (124 g)	2,2
Choucroute	1,4	1 tasse (142 g)	2,0
Citrouille (cuite)	3,8	1 tasse (245 g)	9,3
Concombre	3,1	1 pièce (301 g)	9,4
Courgette (crue)	2,1	1 pièce moyenne (196 g)	4,1
Épinards (crus)	1,4	2 tasses (60 g)	0,9
Haricots verts (cuits)	4,7	1 tasse (125 g)	5,9
Maïs doux (cuit)	18,6	½ tasse (75 g)	13,9
Oignon (cru)	7,6	1 pièce moyenne (110 g)	8,4
Olives	4,4	10 grandes pièces (44 g)	2,0
Panais (cuit)	13,4	1 pièce (160 g)	21,5
Petits pois (cuits)	9,8	1 tasse (160 g)	15,6
Poivron rouge (cru)	3,9	1 pièce moyenne (119 g)	4,7
Tomate	2,7	1 pièce moyenne (123 g)	3,3
Produits laitiers			
Lait entier (3,25 % de matières grasses)	4,8	250 ml (258 g)	12,4
Mozzarella	2,4	57 g	1,4
Yaourt à la grecque (allégé)	3,9	1 pot (200 g)	7,9
Pâtisseries et viennoiseries			
Cheesecake	25,1	1 gros morceau (125 g)	31,4
Croissant	43,2	1 pièce moyenne (57 g)	24,6
Pizza au fromage	26,8	2 morceaux (162 g)	43,4
Sucreries, en-cas et fruits à coque			
Amandes	9,1	23 pièces (28 g)	2,5
Cacahuètes (grillées)	12,9	28 g	3,6
Confiture	67,8	1 c. à soupe (20 g)	13,6
Glace à la vanille	22,9	1 tasse (132 g)	30,2
Graines de courge (décortiquées)	4,7	28 g	1,3
Miel	82,2	1 c. à soupe (21 g)	17,3
Noix de cajou (grillées)	29,7	28 g	8,3
Pop-corn (éclaté à l'air chaud)	63,3	4 tasses (32 g)	20,2
Sucre	100,0	2 c. à café (8,4 g)	8,4
Boissons			
Bière	3,6	330 ml (331 g)	11,8
Cola	10,4	330 ml (343 g)	35,5
Jus d'orange	10,2	200 ml (210 g)	21,4
Vin blanc	2,6	150 ml (149 g)	3,9
Vin rouge	2,6	150 ml (149 g)	3,9
Vodka (40 %, idem pour le gin, le rhum et le whisky)	0,0	100 ml (94 g)	0,0
Plats préparés, soupes et saucisses			
Jambon (en tranches)	2,3	2 tranches (56 g)	1,3
Lasagnes (à la viande)	13,7	1 gros morceau (255 g)	34,8
Restauration rapide			
Cheeseburger (avec condiments)	23,6	2 pièces (254 g)	59,8
Hamburger (avec condiments)	27,8	2 pièces (194 g)	53,9

Ce sont des valeurs de référence. Déterminez votre dose d'insuline avec votre médecin.

Sources: USDA FoodData Central, SR Legacy; Atkinson FS et al., Am J Clin Nutr 2021, doi 10.1093/ajcn/nqab233; Linus Pauling Institute, lpi.oregonstate.edu.

Date: 6 novembre 2026 · soba-app.com

Télécharger dans l'App Store

Tableau de l’index glycémique et de la charge glycémique

CG d’une portion type : CG = IG × glucides de la portion ÷ 100. 10 ou moins : faible, plus de 10 et moins de 20 : moyenne, 20 et plus : élevée.

Les 175 aliments les plus recherchés parmi les 195 dont l’IG est mesuré. Tous les aliments : soba-app.com/fr/aliments/

* Cette valeur inclut des mesures du deuxième tableau de l’article : des études qui s’écartent de la méthode, par exemple avec peu de participants, des participants diabétiques ou une forte variation. Utilisez-la seulement comme un repère approximatif.

Aliment	IG	Portion, g	CG
Céréales, pommes de terre et légumineuses			
Baked beans (en conserve)	48	254	21
Banane plantain (verte, cuite)	39	137	14
Bouillie de semoule (à l'eau)	67*	240	16
Boulgour (cuit)	48*	182	12
Corn-flakes	80	56	38
Couscous (cuit)	65	157	22
Flocons d'avoine (secs)	58	81	27
Frites (au four)	65	148	25
Granola	53	61	15
Haricots blancs (cuits)	31	179	10
Haricots de Lima (cuits)	33*	170	10
Haricots mungo (cuits)	42	202	10
Haricots noirs (cuits)	26*	172	7
Haricots pinto (cuits)	29*	171	9
Haricots refrits (en conserve)	38	238	9
Haricots rouges (cuits)	40	177	11
Houmous	19	30	1
Lentilles (cuites)	16	198	4
Lentilles sèches	16	96	8
Millet (cuit)	81	174	32
Millet cru	81	100	52
Muesli	55	110	40
Nouilles aux œufs (cuites)	52	160	20
Nouilles de riz (cuites)	46	176	19
Orge perlé (cuit)	34	157	13
Patate douce (au four)	88	180	28
Pâtes (cuites)	52	248	37
Pâtes complètes (cuites)	53	234	32
Pâtes sèches	52	114	42
Pois cassés (cuits)	34*	196	9
Pois chiches (cuits)	37	164	12
Polenta (cuite à l'eau)	72	257	26
Pomme de terre au four (avec la peau)	88	173	29
Pommes de terre (cuites à l'eau, épluchées)	73	167	22
Porridge (cuit à l'eau)	58	234	14
Porridge instantané (à l'eau)	82	234	19
Purée de pommes de terre (au lait et à la margarine)	79	210	26
Quinoa (cuit)	53	185	18
Riz blanc (cuit)	62	158	27
Riz blanc cru	62	93	45
Riz complet (cuit)	66	202	32
Riz étuvé (cuit)	64	158	25
Riz sauvage (cuit)	58*	164	19
Riz soufflé	89	28	22
Sarrasin (cuit)	53*	168	15
Vermicelles de soja (secs)	30	70	18
Pains et crackers			
Bagel	70*	105	37
Baguette	66	57	19
Biscuit soda	64	30	14
Bretzel	73	115	57
Chapati	57	136	32
Galette de riz soufflé	76	18	11
Gressins	66	50	22
Muffin anglais	77	114	36
Naan	71	90	31
Pain à hamburger	64	88	27
Pain à l'avoine	65	54	16
Pain blanc	73	58	20
Pain complet	75	64	18
Pain croquant suédois	66*	22	8
Pain de seigle	60	64	16
Pain multicéréales	56	52	10
Pain pita	72	60	23
Pain sans gluten	59	70	17
Petit pain	74*	114	43
Pumpernickel	49	52	10
Toast Melba	64	30	13
Tortilla de blé	34*	72	11
Tortilla de blé complet	50	82	15
Tortilla de maïs	51	48	9
Fruits et baies			
Abricot	38	105	4
Abricots secs	44	42	10
Ananas	61*	165	12
Banane	52	118	12
Canneberges séchées (sucrées)	62	40	19
Cerises	46*	154	10
Dattes (séchées)	54	48	18
Figues sèches	58	42	13
Fraises	40	144	3
Goyave	29	165	4
Griottes	22*	155	4
Kaki	61	336	31
Kiwi	53*	138	9
Litchi	57	96	8
Mandarine	52	88	5
Mangue	48	165	11
Melon cantaloup	60	138	6
Myrtilles (bleuets)	53	148	9
Nectarine	43	142	5
Orange	45	131	6
Pamplemousse	26*	246	6
Papaye	38	157	5
Pastèque	50	286	10
Pêche	54*	150	7
Pêches au sirop (égouttées)	64	146	16
Poire	29	178	6
Pomelo	75*	190	12
Pomme	44	182	9
Pommes séchées	36	43	9
Prune	39*	132	5
Pruneaux	35	48	10
Raisin	54	98	9
Raisins secs	55	36	15
Légumes			
Betterave (cuite)	64*	170	9
Carotte (crue)	26*	61	1
Carottes cuites	32	78	1
Maïs doux (cuit)	53	75	7
Maïs en conserve (égoutté)	53	164	11
Panais (cuit)	52	160	11
Petits pois (cuits)	36	160	6
Produits laitiers			
Lait concentré sucré	61	39	13
Yaourt aux fruits (allégé)	36	170	12
Pâtisseries et viennoiseries			
Biscuit Graham	75*	28	16
Biscuits à l'avoine	54	36	13
Biscuits au beurre	53	30	11
Croissant	56	57	14
Cupcake (industriel, au chocolat, fourré à la crème)	58	100	33
Donut glacé	75	64	22
Gâteau au chocolat (avec glaçage)	41	138	29
Gâteau des anges	67*	56	21
Gaufres (surgelées, grillées)	77*	66	24
Génoise	46*	76	21
Muffin aux myrtilles	50	113	29
Pancakes	69	114	21
Pâte feuilletée (cuite)	56	40	10
Pizza au fromage	56*	162	24
Quatre-quarts	55*	98	29
Sucreries, en-cas et fruits à coque			
Bonbons durs	70*	18	12
Bonbons gélifiés	76	44	33
Bretzels croquants	84	60	39
Cacahuètes (grillées)	18*	28	1
Chips	55	57	16
Chips tortillas	42	57	15
Chocolat au lait	45	44	11
Chocolat blanc	41	85	21
Chocolat noir (70 à 85 % de cacao)	29	51	5
Confiture	61	20	8
Crème dessert vanille	40	110	10
Dessert gélifié (préparé à partir d'un sachet)	53	270	20
Glace à l'eau	59	104	12
Glace à la vanille	38	132	11
Glace au chocolat	37	132	13
Guimauves	65	29	15
Miel	60	21	10
Noix de cajou (grillées)	22	28	2
Pistaches (grillées)	28*	28	1
Pop-corn (éclaté à l'air chaud)	62	32	13
Pudding au chocolat	49	108	12
Riz au lait	49	172	15
Sirop d'érable	54	40	14
Snacks soufflés au fromage	63	57	19
Sucre	66	8,4	6
Sucre glace	66	8	5
Sucre roux	71*	14	10
Yaourt glacé	51	174	19
Boissons			
Cola	66	343	23
Ginger ale	65	340	19
Jus d'ananas	47*	212	13
Jus d'orange	48	210	10
Jus de carotte	43	200	7
Jus de pamplemousse	49*	209	9
Jus de pomme	46	210	11
Jus de raisin	63	214	20
Lait au chocolat (au lait demi-écrémé)	31	264	9
Lait de soja	37	259	5
Limonade	59	345	21
Smoothie fraise banane (au yaourt allégé)	42	391	23
Plats préparés, soupes et saucisses			
Macaroni au fromage	65*	189	27
Pierogi (aux pommes de terre ou au fromage)	50*	228	33
Riz cantonais (sans viande)	80	137	35
Sauce marinara	23	132	2
Soupe aux pois cassés (au jambon)	61*	380	24
Soupe de tomate	52	372	13
Restauration rapide			
Hash browns	56	106	16
Pizza au pepperoni	56*	254	32

Ce sont des valeurs de référence. Déterminez votre dose d’insuline avec votre médecin.

Sources: USDA FoodData Central, SR Legacy; Atkinson FS et al., Am J Clin Nutr 2021, doi 10.1093/ajcn/nqab233; Linus Pauling Institute, lpi.oregonstate.edu.

Date: 6 novembre 2026 · soba-app.com

Télécharger dans l’App Store