

TABLEAU DES CHARGES GLYCÉMIQUES

La Charge Glycémique CG d'un aliment reflète sa capacité à élever la glycémie (taux de sucre dans le sang) pour une portion de cet aliment.

Plus un aliment a un indice glycémique élevé, plus une portion de celui-ci aura une quantité de glucides importante et donc aura tendance à stimuler la sécrétion d'insuline et de ce fait, à faire stocker les graisses.

Inversement, plus un aliment aura un indice glycémique faible, plus une portion de celui-ci aura une charge glycémique faible et sera considérée comme bonne pour la santé car ne stimulant pas de manière inappropriée la sécrétion d'insuline (hormone de synthèse des lipides (graisses) et de stockage de ces derniers.

Il ne faut pas confondre indice glycémique et charge glycémique d'une part et bien se référer aux charges glycémiques car les indices glycémiques sont parfois trompeurs. Pour exemple, le miel qui est très riche en glucides à toutefois une charge glycémique très faible car la portion habituellement consommée est d'une cuillère à deux cuillères à café.

ALIMENT	PORTION	CG
Abricot	150G - 3 unités	5
Banane	150G – 1 unité	14
Beurre	10G	0
Blé cuit	200G – 1 assiette	30
Boeuf	100G	0
Boulghour	200G – 1 assiette	73
Carotte crue	100G – 1 petite assiette	2
Cerise	50g – 1 poignée	4
Chocolat noir	10G – 2 carrés	1
Dattes	50G – 1 poignée	13
Farine de blé noir sarrasin	50g	18
Farine T150 blé complet	50g	15
Farine T55 baguette	50g	26
Fraise	200g – 15 à 20 unités	3
Fromage	25g	0
Gnocchi	100g	62
Haricots blancs/rouges	200g – 1 assiette	8
Haricot verts	200g	5
Huile de colza	1 cuillère à soupe	0
Kiwi	100g – 2 unités	4
Lait écrémé	250mL – 1 verre	3
Lentilles	200g – 1 assiette	10

ALIMENT	PORTION	CG
Letchis	50g – 1 poignée	4
Miel	10g – 1 à 2 cuillères à café	5
Muesli nature	½ bol	16
Nectarine	150g – 1 unité	5
Noix	30g – 1 poignée	1
Oeuf	2 unités	0
Orange : fruit entier	150g – 1 unité	5
Orange : pur jus	250mL – 1 verre	11
Papaye	150g – 1 unité	7
Pastèque	140g – 1 tranche	8
Patate douce	200g – 1 assiette	18
Pâte de blé	200g – 1 assiette	27
Pêche	150g – 1 unité	9
Petits pois	150g – 1 assiette	7
Poire	150g – 1 unité	5
Pois cassés	200g – 1 assiette	6
Pomme : fruit entier	150g – 1 unité	7
Pomme : pur jus	250mL – 1 verre	10
Pomme de terre entière	100g – 1 unité	9
Pomme de terre frite	100g – 1 petite assiette	16
Potiron	200g - 1 assiette	3
Prune	150g – 5 unités	4
Quinoa	200g – 1 assiette	23
Raisin blanc	175g – 1 grappe	14
Raisin noir	175g – 1 grappe	12
Riz blanc	200g – 1 assiette	51
Riz complet	200g – 1 assiette	32
Saumon	150g	0
Semoule	200g – 1 assiette	46
Tomates pur jus	250mL – 1 verre	3
Yaourt nature lait ½ écrémé	125g – 1 unité	2

On classe les aliments en 4 catégories de charges glycémiques :

CG <7 = CG très faible **7<CG<10 = CG faible** **10<CG<20 = CG modéré** **CG>20 = CG élevée**

Dans le régime cétogène, pour placer le corps en cétose nutritionnelle, la charge glycémique totale de la journée doit être inférieure à 50. Ce type de protocole doit être réalisé sous suivi médical. Vous pouvez trouver sur www.lanutrition.fr, les charges glycémiques d'autres aliments.