

## Régime pauvre en graisses saturées

 Aliments à privilégier		 Aliments à éviter
Aliments à IG bas	Aliments à IG moyen	Aliments à IG élevé
 Presque tous les fruits sauf	 Ananas, Kiwi, Melon, Papaye Abricot au sirop, Pastèque, Abricot frais	 Dattes Raisins secs Banane mûre
 Presque tous les légumes sauf	 Betterave, Carotte, Cèleri et navet cuit, Potiron	
 Tous les légumes secs sauf		 Fèves
 Pain aux céréales	 Pain complet, Pain blanc, Pita, Pain de seigle, Croissant, Pain au chocolat	 Pain de mie Baguette Brioche
 Muesli sans sucre Flocon d'avoine All bran	 Pomme de terre bouillie Riz basmati, riz brun, Semoule Spécial K	 Pomme de terre au four, Frites, Purée, Riz à cuisson rapide, Cornflakes Céréales sucrées chocolatées
 Jus d'orange et ananas Pamplemousse Lait ½ écrémé	 Sodas, Chips Miel, Confiture	 Bonbons Boisson énergétique

Ces index glycémiques ne concernent que les aliments consommés seuls, ils peuvent varier en fonction de la composition totale du repas mais aussi selon les personnes, le mode de cuisson, le degré de maturation des fruits...etc