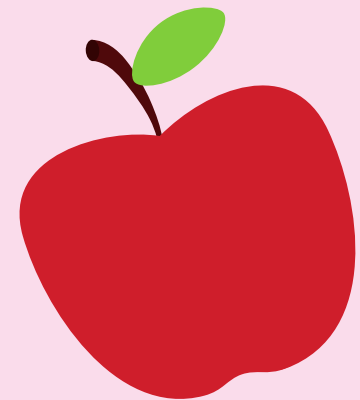


Tableau Alimentaire pour Diabétiques



Fruits et Légumes

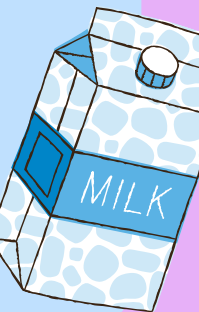


- Papaye/Pêches sirop/Abricot sirop/Jus sans sucre ajouté de raisins, de mangue (IG* 55)
- Litchi frais/Mangue fraîche/Kaki/Kiwi/Topinambour/Patates douces/Carotte cuite à l'eau/Jus sans sucre ajouté d'ananas frais, d'airelle, de canneberge, de pomme (IG 50)
- Airelle/Canneberge/Ananas frais/Banane plantain crue/Raisins frais/Noix de coco/Petits pois en boîte/Jus d'orange pressé sans sucre ajouté (IG 45)
- Figues sèches/Pruneaux/Cidre Brut/Haricots rouges en boîte (IG 40)
- Jus de tomate/Oranges fraîches/Pêches fraîches/Petits pois frais/Compote de pomme/Pomme, poire et prune (fruits frais)/Nectarines/Sauce tomate ou coulis de tomate sans sucre/Tomates séchées/Ail/Abricots secs/Figues fraîches/Coing (IG 35)
- Clémentines/Mandarines/Abricot frais/Navet cru/Salsifis/Tomate fraîche/Haricots verts/Betterave crue/Carotte crue/Haricot vert cuit (IG 30)
- Pamplemousse/Fruits rouges (fraise, framboise, mûre, groseille, myrtille, cerise)/Baie de Goji (IG 25)
- Jus de citron/Ratatouille/Artichaut/Aubergine/Coeur de palmier (IG 20)
- Oignons/Olives/Poireaux/Poivrons/Radis/Salade/Asperge/Brocoli/Celeri branche/Champignons/Choux/Chou-fleur/Choux de Bruxelles/Choucroute/Concombre/Cornichon/Courgette/Echalote/Endives/Epinards/Blettes (IG 15)
- Fruits oléagineux: amandes, noix, noix de cajou, pistache, cacahuètes, noisettes (IG 15)
- Avocat (IG 10)



Produits Laitiers

- Yaourt, Yoghourt nature (IG35)
- Lait écrémé ou non (IG 30)
- Yaourt édulcoré (IG 15)



Légumineuses

- Fèves (IG 40)
- Haricots blancs, noirs, rouges/Pois chiches (IG 35)
- Lentilles, Flageolets (IG 30)
- Pois cassés (IG 25)



Pain - Céréales - Farine - Féculents

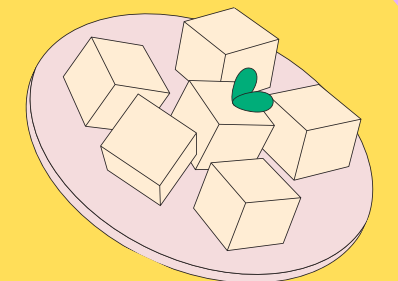


- Boulgour/Riz rouge/Spaghettis blancs et tagliatelles bien cuites/Manioc (IG 55)
- Riz basmati long/Riz complet brun/Couscous semoule complète/Pâtes complètes blé entier/Pain au quinoa/Muesli sans sucre/Crêpe au sarrasin (IG 50)
- Blé (farine intégrale/ Ebly) (IG 45)
- Pain de kamut/Pain grillé/Céréales complètes (IG 45)
- Couscous/Semoule intégrale/Riz basmati complet (IG 45)
- Epeautre/Farine de kamut/Seigle/Blé intégral/Farine de farro (IG 45)
- Farine de quinoa/Avoine/Sarrasin (IG 40)
- Flocons d'avoine (non cuits) (IG 40)
- Pain au levain pur/Pain azyne (IG 40)
- Pâtes al dente /Raviolis à la viande (IG 40)
- Mais ancestral indien/Pain essène/Riz sauvage/Farine de coco ou de lentille/Igname (IG 35)
- Farine d'amande, de noisette, de soja (IG 20)
- Céréales germées/Farine de lupin/Gingembre/Son (IG 15)



Bon
Appétit !

Autres



- Pâte à tartiner/Sushis/Biscuits sablés/4-quart industriel /Sirop érable (IG 55)
- Surimi/Barre énergétique de céréales sans sucre ajouté/Biscuits farine complète sans sucre/Gâteau de Savoie/Muffin aux pommes (IG 50)
- Sablés sans sucre/Sorbet sans sucre/Beurre de cacahuète sans sucre ajouté/ Crème anglaise/Poisson pané surgelé (IG 40)
- Moutarde/Graines de lin (IG 35)
- Lait de soja/Confiture (IG 30)
- Chocolat noir (>70%)/Graine de courge (IG 25)
- Cacao en poudre sans sucre/Chocolat noir (>85%)/Tamari (IG 20)
- Tofu/Tempeh (IG 15)
- Epices: poivre, basilic, persil, coriandre, origan, cannelle.../ Crustacés (homard, crabe, langouste)/Vinaigre/Houmous (IG 5)

