

## L'indice glycémique des aliments

L'indice glycémique (IG) classe les aliments en fonction de l'élévation de la glycémie qu'ils produisent après leur consommation. Pendant et après le sport, choisissez des aliments ayant un indice glycémique élevé. Ainsi, l'énergie est rapidement disponible et les réserves d'énergie sont vite reconstituées après l'exercice physique. Le reste du temps, les aliments à faible indice glycémique sont préférables.

### Aliments

IG élevé



IG moyen



IG faible



### Exemples

Sucre de raisin, miel, chocolat, cornflakes, frites

Sucre blanc, muesli, pain blanc, pain bis, riz, pâtes, pommes de terre, polenta

Légumes, légumineuses, produits laitiers, muesli complet, flocons d'avoine, pain complet, pain au levain

