

# les fruits de saison

L'index glycémique (IG) indique la capacité d'un aliment à faire monter le taux de sucre dans le sang.

IG	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Abricot	35											
Cassis	15											
Cerise	25											
Châtaigne	60											
Citron	20											
Clémentine	30											
Coing	35											
Figue	35											
Fraise	25											
Framboise	25											
Grenade	35											
Groseille	25											
Kaki	50											
Kiwi	50											
Mandarine	30											
Melon	60											
Mirabelle	35											
Mûre	25											
Myrtille	25											
Nectarine	35											
Orange	35											
Pastèque	75											
Pêche	35											
Poire	30											
Pomelo	30											
Pomme	35											
Prune	35											
Raisin	45											
Rhubarbe	15											
Tomate	30											



L'index glycémique (IG) indique la capacité d'un aliment à faire monter le taux de sucre dans le sang.

# les légumes de saison

* cru/cuit	IG	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Artichaut	20												
Asperge	15												
Aubergine	20												
Betterave	30/65*												
Blette	15												
Brocoli	15												
Carotte	30/85*												
Céleri-branche	15												
Céleri-rave	35/85*												
Chou vert	15												
Chou-fleur	15												
Choux de Bruxelles	15												
Concombre	15												
Courgette	15												
Endive	15												
Épinard	15												
Fenouil	15												
Fève	40/65*												
Haricot vert	30												
Mâche	15												
Maïs	65												
Navet	30/85*												
Panais	85												
Petit pois	35/45*												
Poireau	15												
Poivron	15												
Potiron	75												
Radis	15												
Salsifis	30												
Topinambour	50												

