TABLEAU RÉCAPITULATIF DES SUCRES, EN FONCTION DE L'INDEX GLYCÉMIQUE

Sucre ou édulcorant	IG	Principaux composants sucrant	Intérêt nutritionnel	Conseils
Maltodextrine	110	Dextrose (donc Glucose) et Maltose	Aucun	À éviter.
Maltose	105	Maltose (2 grosses molécules de glucose)	Aucun	À éviter.
Glucose (REFERENCE)	100	Glucose	Aucun	On le trouve sous forme de sirop de glucose, dans les ingrédients des produits industriels. À éviter.
Dextrose	100	Glucose	Aucun	À éviter.
Sirop de riz	95	Maltose	Très peu de minéraux	À éviter.
Sucre blanc	70	Saccharose	Aucun	À éviter.
Rapadura	70	Saccharose	Minéraux, vitamines	Le meilleur compromis pour le sucre de canne
Sucre Brun	65	Saccharose		Le meilleur compromis que le sucre blanc
Golden Syrup	60	Glucose et fructose	Aucun	À éviter.
Miel	55	Fructose et glucose	Minéraux, vitamines, enzymes et tous les acides aminés libres	Aliment complet et bénéfique, si usage modéré. A manger seul.
Sirop d'érable	55	50 à 75 % de saccharose, le reste étant du glucose et du fructose	Riche en minéraux	Stimule l'insuline, fait grossir. À consommer avec modération

Sucre de coco	54	Saccharose	Vitamines et minéraux, notamment	À consommer avec modération
Sirop de sorgho	50	Saccharose	Minéraux, vitamines, enzymes et tous les acides aminés libres	À consommer avec modération
Lactose	46	Lactose		Attention à l'intolérance.
Fructose	20	Fructose	Aucun	Résistance à l'insuline, prise de poids, syndrome métabolique, diabète de type 2, maladies cardio- vasculaires. À éviter
Sirop d'agave	15	Fructose	Très peu de minéraux	À éviter.
Sirop de Yacon	10	Saccharose (10- 20 %), fructose et glucose	Riche en divers nutriments	Intéressant, mais cher. Manque de données
Xylitol	7	Polyol	Prévient la carie dentaire	À consommer avec modération. Manque de données.
Stevia	0	Stéviosides	Minéraux, vitamines, acides aminés, entre autres	Bon édulcorant. Attention aux produits qui contiennent des additifs
Aspartame	0	N/A	Aucun	Bénéfique non prouvés pour le diabète. A éviter
Sucralose	0	N/A	Aucun	Souvent accompagnée de lactose, dextose, maltodexine. A éviter