

Aliments et produits à IG bas

Abricots sec	35	Amarante	35
Anone chérimole, anone écailleuse, pomme cannelle, corossol	35	Barre chocolatée (sans sucre de type Montignac®)	35
Brugnons, nectarines (blancs ou jaunes; fruit frais)	35	Cassoulet	35
Céleri rave (cru; rémoulade)	35	Coing (fruit frais)	35
Crème glacée (au fructose)	35	Falafel (pois chiches)	35
Farine de coco	35	Farine de pois chiche	35
Figue; figue de barbarie (fraîche)	35	Grenade (fruit frais)	35
Haricot adzuki	35	Haricot borlotti	35
Haricots blancs, cannellini	35	Haricots noirs	35
Haricots rouges	35	Jus de tomate	35
Levure	35	Levure de bière	35
Lin, sésame, pavot (graines de)	35	Maïs ancestral (indien)	35
Moutarde	35	Oranges (fruit frais)	35
Pain Essène (de céréales germées)	35	Pêches (fruit frais)	35
Petits pois (frais)	35	Petits pois (frais)	35
Pois chiches (boîte)	35	Pomme (compote)	35
Pomme (fruit frais)	35	Pommes séchées	35
Prunes (fruit frais)	35	Purée d'amandes blanches (sans sucre)	35
Quinoa	35	Riz sauvage	35
Sauce tomate, coulis de tomate (sans sucre)	35	Tomates séchées	35
Tournesol (graines)	35	Vermicelle de blé dur	35
Wasa™ fibre (24%)	35	Yaourt au soja (aromatisé)	35
Yaourt, yoghourt, yogourt (nature)**	35	Pain integral Montignac	34
Abricots (fruit frais)	30	Ail	30
Betterave (cru)	30	Carottes (cru)	30
Fromage blanc** non égoutté	30	Fruit de la passion, maracudja, grenadille pourpre	30
Haricots verts	30	Lait de soja	30
Lait d'avoine (non cuite)	30	Lait d'amande	30
Lait frais/poudre**	30	Lait** (écrémé ou non)	30
Lentilles brunes	30	Lentilles jaunes	30
Mandarines, clémentines	30	Marmelade (sans sucre)	30
Navet (cru)	30	Pamplemousse (fruit frais)	30
Poires (fruits frais)	30	Pois chiches	30

Salsifis	30 ⁷²	Tomates	30
Vermicelle de soja	30	Airelle, myrtille	25
Baies de Goji	25	Cerises	25
Chocolat noir (>70% de cacao)	25	Farine de soja	25
Flageolets	25	Fraises (fruit frais)	25
Framboise (fruit frais)	25	Graines de courges	25
Groseille	25	Groseille à maquereau	25
Haricot mungo (soja)	25	Hummus, homus, humus	25
Lentilles vertes	25	Mûres	25
Orge mondé	25	Pois cassés	25
Purée de cacahuètes (sans sucre)	25	Purée de noisettes entières (sans sucre)	25
Purée d'amandes complètes (sans sucre)	25	Artichaut	20
Aubergine	20	Cacao en poudre (sans sucre)	20
Cerises des antilles, acérola	20	Chocolat noir (>85% de cacao)	20
Citron	20	Confiture (marmelade) sans sucre Montignac	20
Cœur de palmier	20	Farine de noisettes	20
Farine d'amande	20	Fructose Montignac	20
Jus de citron (sans sucre)	20	Pousse de bambou	20
Ratatouille	20	Sauce tamari (sans sucre ni édulcorants)	20
Soja cuisine	20	Yaourt au soja (nature)	20
Agave (sirop)	15	Amandes	15
Asperge	15	Blette, bette	15
Brocoli	15	Cacahuètes, arachides	15
Céleri branches	15	Céréales germées (germes de blé, de soja...)	15
Champignon	15	Chou-fleur	15
Choucroute	15	Choux	15
Choux de Bruxelles	15	Concombre	15
Cornichon	15	Courgettes	15
Echalote	15	Endives, chicorée	15
Epinards	15	Fenouil	15
Gingembre	15	Graines germes	15
Groseille noire, cassis	15	Haricot coco, haricot mange-tout, coco plat, cocos, pois mange tout	15
Lupin	15	Noisettes	15
Noix	15	Noix de cajou	15
Oignons	15	Olives	15
Oseille	15	Pesto	15
Physalis	15	Pignon de pin	15

Piment	15	⁷³ Pistache	15
Poireaux	15	Pois mange tout	15
Poivrons	15	Poudre de caroube	15
Radis	15	Rhubarbe	15
Salade (laitue, scarole, frisée, mâche, etc.)	15	Soja (graines/noix)	15
Son (de blé, d'avoine...)	15	Tempeh	15
Tofu (soja)	15	Avocat	10
Pâtes Montignac à IG bas (spaghetti)	10	Spaghetti Montignac à IG bas	10
Crustacés (homard, crabe, langouste)	5	Epices (poivre, persil, basilic, origan, carvi, cannelle, vanille, etc.)	5
Vinaigre	5		

* Bien qu'ayant un IG élevé, ces aliments ont un contenu en glucide pur très faible (5% environ). Leur consommation en quantité normale devrait donc avoir un effet négligeable sur la glycémie.

** Il n'y a pratiquement pas de différence d'IG entre les laitages entiers et les laitages à 0% de MG. Il faut savoir par ailleurs que bien que les laitages aient un IG bas, leur index insulinique est élevé.

*** Ces aliments ne contenant pas de glucide ont un IG de 0.