

A

Abricot (boîte, au sirop)	60
Abricots (fruit frais)	30
Abricots sec	35
Agave (sirop)	15
Ail	30
Airelle rouge, canneberge	45
Airelle, myrtille	25
Alcool	0
All Bran™	50
Amandes	15
Amarante	35
Amarante soufflée	70
Amidons modifiés	100
Ananas (boîte)	65
Ananas (fruit frais)	45
Anone chérimole, anone écailleuse, pomme cannelle, corossol	45
Arro-wroot, herbe aux flèches	85
Artichaut	20
Asperge	15
Aubergine	20
Avocat	10
Avoine	40

B

Bagels	70
Baguette, pain blanc	70
Baies de Goji	25
Banane (verte)	45
Banane plantain (crue)	45
Banane plantain (crue)	45
Banane plantain (cuite)	70
Bananes (mûre)	60
Barre chocolatée (sans sucre de type Montignac®)	35
Barre énergétique de céréale (sans sucre)	50
Barres chocolatées (sucrées)	70
Betterave (crue)	30
Betterave (cuite)*	65

Beurre de cacahuète (sans sucre ajouté)	40
Bière*	110
Biscottes	70
Biscuit	70
Biscuits (farine complète, sans sucre)	50
Biscuits sablés (farine, beurre, sucre)	55
Blé (farine intégrale)	45
Blé (type Ebly)	45
Blette, bette	15
Boeuf*** (steak, pavé, filet, entrecôte, etc.)	0
Bouillie de farine de maïs	70
Boulgour, bulgur (blé, cuit)	55
Boulgour, bulgur complet (blé, cuit)	45
Brioche	70
Brocoli	15
Brugnons, nectarines (blancs ou jaunes; fruit frais)	35
C	
Cacahuètes, arachides	15
Cacao en poudre (sans sucre)	20
Café, thé, tisanes***	0
Capellini	45
Carottes (cru)	20
Carottes (cuites)	50
Cassoulet	35
Céleri branches	15
Céleri rave (cru; rémoulade)	35
Céleri rave (cuit)*	85
Céréales complètes (sans sucre)	45
Céréales germées (germes de blé, de soja...)	15
Céréales raffinées sucrées	70
Cerises	25
Cerises des antilles, acérola	20
Champignon	15
Charcuterie (saucisson, sallami, coppa, etc.), jambons (blanc, cuit, cru, fumée, etc.)***	0
Châtaigne, marron	60
Chayotte, christophine (purée de)	50
Chicorée (boisson)	40

Chips	70
Chocolat noir (>70% de cacao)	25
Chocolat noir (>85% de cacao)	20
Chou-fleur	15
Choucroute	15
Choux	15
Choux de Bruxelles	15
Cidre brut	40
Citron	20
Coing (fruit frais)	35
Colas, boissons gazeuses, sodas (type Coca-Cola®)	70
Concombre	15
Confiture (marmelade) sans sucre (jus de raisin concentré)	45
Confiture (marmelade) sans sucre Montignac	20
Confiture standard (sucrée)	65
Corn Flakes, flocons de maïs	85
Cornichon	15
Courges (diverses)*	75
Courgettes	15
Couscous intégral, semoule integrale	45
Couscous, semoule	65
Couscous/sémoule complète	50
Crème fraîche***/**	0
Crème glacée (au fructose)	35
Crème glacée classique (sucrée)	60
Croissant	70
Crustacés (homard, crabe, langouste)	5
Coeur de palmier	20
D	
Dattes	70
Doughnuts	75
E	
Echalote	15
Endives, chicorée	15
Epeautre (farine intégrale)	45
Epeautre (farine raffinée)	65
Epeautre (pain intégral) 4	45

Epices (poivre, persil, basilic, origan, carvi, cannelle, vanille, etc.)	5
Epinards	15
F	
Falafel (fèves)	40
Falafel (pois chiches)	35
Farine complète	60
Farine de blé blanche	85
Farine de châtaigne/marron	65
Farine de coco	35
Farine de farro (intégrale)	45
Farine de kamut (intégrale)	45
Farine de maïs	70
Farine de noisettes	20
Farine de pois chiche	35
Farine de quinoa	40
Farine de riz	95
Farine de riz complète	75
Farine de soja	25
Farine d'amande	20
Farine semi complète	65
Farro	40
Fécule de pomme de terre (amidon)	95
Fenouil	15
Fèves (cruées)	40
Fèves (cuites)	65
Figue; figue de barbarie (fraîche)	35
Figues sèches	40
Flageolets	25
Flocons d'avoine (non cuite)	40
Foie gras***	0
Fraises (fruit frais)	25
Framboise (fruit frais)	25
Fromage blanc** non égoutté	30
Fromages (gruyère, camembert, mozzarella,emmental, edam, feta, chèvre, gouda,parmesan)***/**	0
Fructose Montignac	20
Fruit à pain, arbre à pain	65
Fruit de la passion, maracudja, grenadille pourpre	30

Fruits de mer*** (crevettes, moules, huitres,etc)	0
G	
Gâteau de riz	85
Gaufre au sucre	75
Gelée de coing (sans sucre)	40
Gelée de coing (sucrée)	65
Germe de blé	15
Gingembre	15
Glucose	100
Gnocchi	70
Graines de courges	25
Graines germes	15
Graisse d'oise, graisse végétale, margarine***	0
Grenade (fruit frais)	35
Groseille	25
Groseille à maquereau	25
Groseille noire, cassis	15
H	
Haricot adzuki	35
Haricot borlotti	35
Haricot coco, haricot mange-tout, coco plat, cocos, pois mange tout	15
Haricot mungo (soja)	25
Haricots blancs, cannellini	35
Haricots noirs	35
Haricots rouges	35
Haricots rouges (boîte)	40
Haricots verts	30
Huiles (olive, tournesol, etc.)***	0
Hummus, homus, humus	25
I	
Igname	65
J	
Jus de canne à sucre séché	65
Jus de carottes (sans sucre)	40
Jus de citron (sans sucre)	20
Jus de mangue (sans sucre)	55
Jus de pamplemousse (sans sucre)	45

Jus de pomme (sans sucre)	50
Jus de raisin (sans sucre)	55
Jus de tomate	35
Jus d'airelle rouge/ canneberge (sans sucre)	50
Jus d'ananas (sans sucre)	50
Jus d'orange (sans sucre et pressé)	50
K	
Kaki	50
Kamut intégral	40
Ketchup	55
Kiwi*	50
L	
Lactose	40
Lait de coco	40
Lait de riz	85
Lait de soja	30
Lait d'avoine (non cuite)	30
Lait d'amande	30
Lait frais/poudre**	30
Lait** (écrémé ou non)	30
Lasagnes (blé dur)	60
Lasagnes (blé tendre)	75
Lentilles brunes	30
Lentilles jaunes	30
Lentilles vertes	25
Levure	35
Levure de bière	35
Lin, sésame, pavot (graines de)	35
Litchi (fruit frais)	50
Lupin	15
M	
Macaronis (blé dur)	50
Maïs ancestral (indien)	35
Maïs courant en grains	65
Maizena (amidon de maïs)	85
Maltodextrine	95
Mandarines, clémentines	30

Mangue (fruit frais)	50
Manioc (amer)	55
Manioc (doux)	55
Marmelade (sans sucre)	30
Marmelade (sucrée)	65
Mars®, Sneakers®, Nuts®, etc.	65
Mayonnaise (industrielle, sucrée)	60
Mayonnaise (naturelle: oeuf, huile, moutarde)	0
Mélasses	70
Melon*	60
Miel	60
Mil, millet, sorgho	70
Moutarde	35
Moutarde (avec sucre ajouté)	55
Muesli (avec sucre, mielN)	65
Muesli (sans sucre)	50
Muesli Montignac	45
Mûres	25
N	
Navet (cru)	30
Navet (cuit)*	85
Nèfle	55
Noisettes	15
Noix	15
Noix de cajou	15
Noix de coco	35
Nouilles (blé tendre)	70
Nouilles/vermicelle chinois (riz)	65
Nutella®	55
O	
Oeufs***	0
Oignons	15
Olives	15
Oranges (fruit frais)	35
Orge mondé	25
Orge perlé	60
Oseille	15

Ovomaltine	60
P	
Pain 100% intégral au levain pur	40
Pain au chocolat	65
Pain au lait	60
Pain au quinoa (environ 65 % de quinoa)	50
Pain au seigle (30% de seigle)	65
Pain azyne (farine blanche)	70
Pain azyne (farine intégrale)	40
Pain bis (au levain)	65
Pain blanc sans gluten	90
Pain complet	65
Pain de Kamut	45
Pain de riz	70
Pain Essène (de céréales germées)	35
Pain grillé, farine intégrale sans sucre	45
Pain hamburger	85
Pain integral Montignac	34
Pain très blanc, pain de mie (type Harry's®)	85
Pamplemousse (fruit frais)	30
Panais*	85
Papaye (fruit frais)	55
Pastèque*	75
Patates douces	50
Pâtes complètes (blé entier)	50
Pâtes de riz intégral	65
Pâtes intégrales, al dente	40
Pâtes Montignac à IG bas (spaghetti)	10
Pêches (boîte, au sirop)	55
Pêches (fruit frais)	35
Pepino, poire-melon	40
Pesto	15
Petits pois (boîte)	45
Petits pois (frais)	35
Physalis	15
Pignon de pin	15
Pilpil (de blé)	45

Piment	15
Pistache	15
Pizza	60
Poireaux	15
Poires (fruits frais)	30
Pois cassés	25
Pois chiches	30
Pois chiches (boîte)	35
Pois mange tout	15
Poisson (saumon, thon, sardines, anchois, loup, etc.)***	0
Poivrons	15
Polenta, semoule de maïs	70
Pomme (compote)	35
Pomme (fruit frais)	35
Pomme de terre cuite dans sa peau (eau/vapeur)	65
Pomme de terre en flocons (instantanée)	90
Pomme de terre en purée	80
Pommes de terre au four	95
Pommes de terre bouillies pelées	70
Pommes de terre frites	95
Pommes séchées	35
Pop corn (sans sucre)	85
Porridge, bouillie de flocons d'avoine	60
Potiron*	75
Poudre chocolatée (sucrée)	60
Poudre de caroube	15
Pousse de bambou	20
Pruneaux	40
Prunes (fruit frais)	35
Pumpernickel Montignac	40
Pumpernickel standard	45
Purée de cacahuètes (sans sucre)	25
Purée de noisettes entières (sans sucre)	25
Purée de sésame, tahin	40
Purée d'amandes blanches (sans sucre)	35
Purée d'amandes complètes (sans sucre)	25

Q	
Quinoa	35
R	
Radis	15
Raisin (fruit frais)	45
Raisins secs	65
Ratatouille	20
Raviolis (blé dur)	60
Raviolis (blé tendre)	70
Rhubarbe	15
Risotto	70
Riz a cuisson rapide (précuit)	85
Riz au lait (sucré)	75
Riz basmati complet	45
Riz basmati long	50
Riz blanc standard	70
Riz complet brun	50
Riz de Camargue	60
Riz glutineux, riz agglutinant	90
Riz long	60
Riz parfumé (jasmin...)	60
Riz rouge	55
Riz sauvage	35
Riz soufflé, galettes de riz	85
Rutabaga, chou-navet	70
S	
Sablé (farine intégrale, sans sucre)	40
Salade (laitue, scarole, frisée, mâche, etc.)	15
Salsifis	30
Sarrasin, blé noir (intégral; farine ou pain)	40
Sauce soja (sans sucre ni édulcorants)	0
Sauce tamari (sans sucre ni édulcorants)	20
Sauce tomate, coulis de tomate (avec sucre)	45
Sauce tomate, coulis de tomate (sans sucre)	35
Seigle (intégral; farine ou pain)	45
Semoule de blé dur	60
Sirop de blé, sirop de riz	100

Sirop de chicorée	55
Sirop de glucose	100
Sirop de maïs	115
Sirop d'érable	65
Soja (graines/noix)	15
Soja cuisine	20
Son (de blé, d'avoine...)	15
Sorbet (sans sucre)	40
Sorbet (sucré)	65
Spaghetti al dente (cuits 5 minutes)	40
Spaghetti blancs bien cuits	55
Spaghetti Montignac à IG bas	10
Special K®	70
Sucre blanc (saccharose)	70
Sucre roux/complet/intégral	70
Surimi	50
Sushi	55
T	
Tacos	70
Tagliatelles (bien cuites)	55
Tamarin (doux)	65
Tapioca	85
Tempeh	15
Tofu (soja)	15
Tomates	30
Tomates séchées	35
Topinambour, artichaut de Jérusalem	50
Tournesol (graines)	35
V	
Vermicelle de blé dur	35
Vermicelle de soja	30
Viandes (boeuf, porc, volaille, veau, agneau, mouton, lapin, saucisses, boudin, viande des grisons, etc.)***	0
Vin rouge, vin blanc, champagne***	0
Vinaigre	5
Volaille*** (poulet, dinde, etc.)	0
W	
Wasa léger™	50

Wasa™ fibre (24%)	35
Y	
Yaourt au soja (aromatisé)	35
Yaourt au soja (nature)	20
Yaourt, yoghourt, yogourt (nature)**	35

* 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.
