

La santé dans l'assiette



TABLEAUX D'INDICE GLYCÉMIQUE

Décembre 2022



By Question des Qi Libres

Série N°10 Bis

IG
0 < 39

L'INDICE GLYCÉMIQUE BAS

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
Germe de blé	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
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

IG
0 < 39

L'INDICE GLYCÉMIQUE BAS

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 (crue)	30	Carottes (crues)	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	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

IG
0 < 39

L'INDICE GLYCÉMIQUE BAS

Abricots sec	35	Amarante	35
Anone chérimole, anone écaillée, 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; remoulade)	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

IG
40 < 54

L'INDICE GLYCÉMIQUE MOYEN

Epeautre (farine intégrale)	45	Epeautre (pain intégral)	45
Farine de farro (intégrale)	45	Farine de kamut (intégrale)	45
Jus de pamplemousse (sans sucre)	45	Jus d'orange (sans sucre et pressé)	45
Muesli Montignac	45	Noix de coco	45
Pain de Kamut	45	Pain grillé, farine intégrale sans sucre	45
Petits pois (boîte)	45	Pilpil (de blé)	45
Pumpemickel standard	45	Raisin (fruit frais)	45
Riz basmati complet	45	Sauce tomate, coulis de tomate (avec sucre)	45
Seigle (intégral; farine ou pain)	45	Avoine	40
Beurre de cacahuète (sans sucre ajouté)	40	Chicorée (boisson)	40
Cidre brut	40	Falafel (fèves)	40
Farine de quinoa	40	Farro	40
Fèves (cruées)	40	Figues sèches	40
Flocons d'avoine (non cuite)	40	Gelée de coing (sans sucre)	40
Haricots rouges (boîte)	40	Jus de carottes (sans sucre)	40
Kamut intégral	40	Lactose	40
Lait de coco	40	Pain 100% intégral au levain pur	40
Pain azyne (farine intégrale)	40	Pâtes intégrales, al dente	40
Pepino, poire-melon	40	Pruneaux	40
Pumpemickel Montignac	40	Purée de sésame, tahin	40
Sablé (farine intégrale, sans sucre)	40	Sarrasin, blé noir (intégral; farine ou pain)	40
Sorbet (sans sucre)	40	Spaghetti al dente (cuits 5 minutes)	40

IG
40 < 54

L'INDICE GLYCÉMIQUE MOYEN

All Bran™	50	Barre énergétique de céréale (sans sucre)	50
Biscuits (farine complète, sans sucre)	50	Chayotte, christophine (purée de)	50
Couscous/sémoule complète	50	Jus de pomme (sans sucre)	50
Jus d'airelle rouge/ canneberge (sans sucre)	50	Jus d'ananas (sans sucre)	50
Kaki	50	Kiwi®	50
Litchi (fruit frais)	50	Macaronis (blé dur)	50
Mangue (fruit frais)	50	Muesli (sans sucre)	50
Pain au quinoa (environ 65 % de quinoa)	50	Patates douces	50
Pâtes complètes (blé entier)	50	Riz basmati long	50
Riz complet brun	50	Surimi	50
Topinambour, artichaut de Jérusalem	50	Wasa léger™	50
Airelle rouge, canneberge	45	Ananas (fruit frais)	45
Banane (verte)	45	Banane plantain (crue)	45
Banane plantain (crue)	45	Blé (farine intégrale)	45
Blé (type Ebly)	45	Boulgour, bulgur complet (blé, cuit)	45
Capellini	45	Céréales complètes (sans sucre)	45
Confiture (marmelade) sans sucre (jus de raisin concentré)	45	Couscous intégral, semoule integrale	45

IG
55< 100

L'INDICE GLYCÉMIQUE ÉLEVÉ

Raviolis (blé tendre)	70	Risotto	70
Riz blanc standard	70	Rutabaga, chou-navet	70
Special K®	70	Sucre blanc (saccharose)	70
Sucre roux/complet/intégral	70	Tacos	70
Ananas (boîte)	65	Betterave (cuite)*	65
Confiture standard (sucrée)	65	Couscous, semoule	65
Epeautre (farine raffinée)	65	Farine de châtaigne/marron	65
Farine semi complète	65	Fèves (cuites)	65
Fruit à pain, arbre à pain	65	Gelée de coing (sucrée)	65
Igname	65	Jus de canne à sucre séché	65
Maïs courant en grains	65	Marmelade (sucrée)	65
Mars®, Sneakers®, Nuts®, etc.	65	Muesli (avec sucre, miel...)	65
Nouilles/vermicelle chinois (riz)	65	Pain au chocolat	65
Pain au seigle (30% de seigle)	65	Pain bis (au levain)	65
Pain complet	65	Pâtes de riz intégral	65
Pomme de terre cuite dans sa peau (eau/vapeur)	65	Pomme de terre cuite dans sa peau (eau/vapeur)	65
Raisins secs	65	Sirop d'érable	65
Sorbet (sucré)	65	Tamarin (doux)	65
Abricot (boîte, au sirop)	60	Bananes (mûre)	60
Châtaigne, marron	60	Crème glacée classique (sucrée)	60
Farine complète	60	Lasagnes (blé dur)	60
Mayonnaise (industrielle, sucrée)	60	Melon*	60
Miel	60	Orge perlé	60
Ovomaltine	60	Pain au lait	60
Pizza	60	Porridge, bouillie de flocons d'avoine	60
Poudre chocolatée (sucrée)	60	Raviolis (blé dur)	60
Riz de Camargue	60	Riz long	60
Riz parfumé (jasmin...)	60	Sémoule de blé dur	60
Biscuits sablés (farine, beurre, sucre)	55	Boulgour, bulgur (blé, cuit)	55
Jus de mangue (sans sucre)	55	Jus de raisin (sans sucre)	55
Ketchup	55	Manioc (amer)	55
Manioc (doux)	55	Moutarde (avec sucre ajouté)	55
Nèfle	55	Nutella®	55
Papaye (fruit frais)	55	Pêches (boîte, au sirop)	55
Riz rouge	55	Sirop de chicorée	55
Spaghetti blancs bien cuits	55	Sushi	55
Tagliatelles (bien cuites)	55		

IG
55 < 100

L'INDICE GLYCÉMIQUE ÉLEVÉ

Sirop de maïs	115	Bière*	110
Amidons modifiés	100	Glucose	100
Sirop de blé, sirop de riz	100	Sirop de glucose	100
Farine de riz	95	Fécule de pomme de terre (amidon)	95
Maltodextrine	95	Pommes de terre au four	95
Pommes de terre frites	95	Pain blanc sans gluten	90
Pomme de terre en flocons (instantanée)	90	Riz glutineux, riz agglutinant	90
Arro-wroot, herbe aux flèches	85	Carottes (cuites)*	85
Céleri rave (cuit)*	85	Corn Flakes, flocons de maïs	85
Farine de blé blanche	85	Gâteau de riz	85
Lait de riz	85	Maizena (amidon de maïs)	85
Navet (cuit)*	85	Pain hamburger	85
Pain très blanc, pain de mie (type Harry's®)	85	Panais*	85
Pop corn (sans sucre)	85	Riz à cuisson rapide (précuit)	85
Riz soufflé, galettes de riz	85	Tapioca	85
Pomme de terre en purée	80	Courges (diverses)*	75
Doughnuts	75	Farine de riz complète	75
Gaufre au sucre	75	Lasagnes (blé tendre)	75
Pastèque*	75	Potiron*	75
Riz au lait (sucré)	75	Amarante soufflée	70
Bagels	70	Baguette, pain blanc	70
Banane plantain (cuite)	70	Barres chocolatées (sucrées)	70
Biscottes	70	Biscuit	70
Bouillie de farine de maïs	70	Brioche	70
Céréales raffinées sucrées	70	Chips	70
Colas, boissons gazeuses, sodas (type Coca-Cola®)	70	Croissant	70
Dattes	70	Farine de maïs	70
Gnocchi	70	Mélasse	70
Mil, millet, sorgho	70	Nouilles (blé tendre)	70
Pain azyne (farine blanche)	70	Pain de riz	70
Polenta, semoule de maïs	70	Pommes de terre bouillies pelées	70

Vous pouvez retrouver toutes les publications sur:

Mes réseaux sociaux :



questiondesqilibres



@coaching.questiondesqilibres

*Les versions téléchargeables en PDF
sur mon site web :*

<https://questiondesqilibres.webador.fr>



By Question des Qi Libres