

Exemples d'aliments à IG faible :

- ✓ Légumes secs (lentilles, pois chiche, ...)
- ✓ Céréales complètes et semi-complètes,
- ✓ Légumes et la plupart des fruits,
- ✓ Graines et fruits oléagineux (châtaigne, noix,...),
- ✓ Pâtes cuisson lente et al dente (attention quantité → CG élevée)
- ✓ Flocons d'avoine
- ✓ Soja
- ✓ Riz basmati, patates douces,
- ✓ Manioc,
- ✓ Chocolat noir > 70%, ...

Exemples d'aliments à IG élevé :

- ✓ Produits raffinés (blanc)
- ✓ Pain blanc, baguette,
- ✓ Pommes de terre (purée, pelée bouillie, au four, frites, croquettes)
- ✓ Riz blanc,
- ✓ Biscottes
- ✓ Corn flakes, céréales sucrées (attention sucres ajoutés)
- ✓ Biscuits, viennoiseries, pâtisseries, biscuits, bonbons, pain d'épices, gaufres
- ✓ Polenta,
- ✓ Miel, sirops, confitures
- ✓ Sodas, ...

Cette liste n'est pas exhaustive. Vous trouverez des listes plus complètes dans bons nombres d'ouvrages (ex « Indice glycémique » – Pr J Brand Miller, K Foster-Powel et S Colagiuri – Le magazine de la santé au quotidien - Mes p'tits Marabout ou le Guide des index glycémiques, Collectif LaNutrition.fr), sur internet (ex site Rechercher l'index glycémique d'un aliment | Le site officiel de la méthode Montignac

Exemples de glucides aux différents repas:

- Flocons de quinoa, sarrasin, riz, châtaigne au lait de soja enrichi au calcium et aromatisé aux purées d'oléagineux bio (amandes entières, noisettes...) au petit-déjeuner.
- Ajout de riz *al dente*, de lentilles, de petits pois... dans la salade de midi.
- Ajout de patate douce, potiron, courge spaghetti, courge musquée... dans la soupe ou la purée ou la salade du souper...
- Si consommation de pain, choisir des pains aux céréales semi-complets, au levain, mieux sans gluten et pas trop cuits.