

Compilation de diverses sources d'Indices glycémiques

	Indices glycémiques faibles (< 40)
	Indices glycémiques moyens (40 à 60)
	Indices glycémiques élevés (>60)
57	Abricot
55	Abricot (boîte, au sirop)
64	Abricot au sirop
30	Abricot séché
65	Abricot, au sirop (boîte)
35	Abricot, fruit frais
30	Abricot, sec
30	Abricots (fruit frais)
64	Abricots au sirop
57	Abricots frais
35	Abricots sec
30	Abricots secs
15	Agave, sirop de
0	Agneau (épaule)
30	Ail
45	Airelle rouge, canneberge
50	Airelle rouge/ canneberge, jus de (sans sucre)
25	Airelle, myrtille
0	Alcool
34	All-Bran Kellogg's
0	Amande
15	Amande
35	Amande blanche, purée de (sans sucre)
20	Amande, farine de
30	Amande, lait de
25	Amande, purée de (complète et sans sucre)
35	Amarante
70	Amarante, soufflée
100	Amidons modifiés
59	Ananas
65	Ananas (boîte)
45	Ananas (fruit frais)
59	Ananas frais
50	Ananas, boîte
50	Ananas, fruit frais
50	Ananas, jus de (sans sucre)
35	Anone chérimole, anone écailleuse, pomme cannelle, corossol
85	Arro-wroot, herbe aux flèches
20	Artichaut
15	Asperge
20	Aubergine
0	Avocat
10	Avocat
40	Avoine
30	Avoine, lait de (non cuit)
60	Avoine, porridge, bouillie de flocons
70	Baguette
95	Baguette blanche
62	Baguette blanche (60 g) avec beurre (10 g) et confiture de framboise (20 g)
72	Baguette blanche (60 g) avec pâte à tartiner au chocolat (20 g)
70	Baguette courante française (pain blanc)
25	Baies de Goji
52	Banane (valeur moyenne)
45	Banane (verte)
65	Banane bien mûre

52	Banane pas trop mûre
45	Banane plantain (cru)
70	Banane plantain, cuite
45	Banane, grün
45	Banane, jaune (sans taches noires)
50	Banane, jaune (taches noires)
55	Banane, mûre
35	Banane, verte
60	Bananes (mûre)
71	Barquette abricot LU
68	Barre chocolatée Mars
70	Barre chocolatée, sucrée
43	Barre énergétique au chocolat
50	Barre énergétique de céréale (sans sucre)
61	Barre muesli aux fruits secs
70	Barres chocolatées (sucrées)
30	Betterave (cru)
65	Betterave (cuite)
64	Betterave rouge (cuite)
30	Betterave, crue
65	Betterave, cuite
40	Beurre de cacahuète (sans sucre ajouté)
56	Bichoco Prince, BN
110	Bière
70	Bière
66	Bière
35	Bière, levure de
70	Biscotte
68	Biscotte blanche
70	Biscottes
70	Biscuit
55	Biscuit sablé, (farine, beurre, sucre)
70	Biscuit salé (crackers)
50	Biscuit sec petit beurre
50	Biscuit, farine complète et sans sucre
50	Biscuits (farine complète; sans sucre)
55	Biscuits sablés (farine, beurre, sucre)
45	Blé (farine intégrale)
41	Blé (grains complets, cuits vapeur)
45	Blé (type Ebly)
60	Blé dur, semoule de
35	Blé dur, vermicelle de
50	Blé ebly cuisson 10 min
60	Blé, farine complète
85	Blé, farine de (blanche)
45	Blé, farine intégrale
65	Blé, farine semi complète
15	Blé, germe de
45	Blé, pilpil de
100	Blé, sirop de
45	Blé, type Ebly
15	Blette, bette
69	Blini (petite crêpe)
0	Boeuf (bifteck)
0	Boeuf (steak, pavé, filet, entrecôte, etc.)
32	Boisson au soja
70	Bouillie de farine
70	Bouillie de farine de maïs
55	Boulgour, bulgur (blé, cuit)
50	Boulgour, bulgur (blé, cuit)
45	Boulgour, bulgur complet (blé, cuit)

70	Brioche
15	Brocoli
15	Brocoli (cuit)
35	Brugnon, nectarine, (blanc ou jaune; fruit frais)
40	Buckwheat pancakes
40	Buckwheat pasta
14	Cacahuète (valeur moyenne)
15	Cacahuète, arachides
40	Cacahuète, beurre de (sans sucre ajouté)
25	Cacahuète, purée de (sans sucre)
14	Cacahuètes grillées salées
20	Cacao en poudre (sans sucre)
20	Cacao, en poudre (sans sucre)
0	Café, thé, tisane
65	Canne à sucre séchée, jus de
16	Carotte (crue)
49	Carotte (pelée, cuite à l'eau)
20	Carotte, crue
40	Carotte, cuite
40	Carotte, jus de (sans sucre)
30	Carottes (crues)
85	Carottes (cuites)
16	Carottes crues
47	Carottes cuites
15	Caroube, poudre de
35	Cassoulet
15	Céleri branches
35	Céleri rave (cru, rémoulade)
85	Céleri rave (cuit)
15	Céleri, branche
85	Céleri, rave (cuit)
15	Céleri-branche (cuit)
45	Céréales complètes (sans sucre)
15	Céréales germées (germes de blé, de soja...)
70	Céréales raffinées sucrées
50	Céréales, All Bran™
50	Céréales, barre énergétique de (sans sucre)
45	Céréales, complètes et sans sucre
85	Céréales, Corn Flakes (flocons de maïs)
15	Céréales, germées (germes de blé, de soja...)
65	Céréales, muesli avec sucre, miel...
45	Céréales, muesli Montignac
50	Céréales, muesli sans sucre
70	Céréales, raffinées et sucrées
60	Céréales, Special K®
25	Cerise
22	Cerise
20	Cerise, des antilles, acérola
25	Cerises
63	Cerises
15	Champignon
0	Charcuterie (saucisson, sallami, coppa, etc.), jambon (blanc, cuit, cru, fumée, etc.)
60	Châtaigne, marron
65	Châtaigne/marron, farine de
50	Chayotte, christophine (purée de)
40	Chicorée, boisson
55	Chicorée, sirop de
70	Chips
60	Chips
54	Chips
42	Chips au maïs

54	Chips pomme de terre
64	Chocolat au lait
41	Chocolat au lait
25	Chocolat noir (>70% de cacao)
20	Chocolat noir (>85% de cacao)
44	Chocolat noir 70%
25	Chocolat, noir 70% de cacao
20	Chocolat, noir 85% de cacao
15	Chou blanc
15	Choucroute
15	Chou-fleur
15	Chou-fleur
15	Choux
15	Choux de Bruxelles
15	Choux, choucroute, chou-fleur, choux de bruxelle
40	Cidre brut
40	Cidre, brut
20	Citron
20	Citron, jus de (sans sucre)
30	Clémentine
30	Clémentines
63	Coca-cola
35	Coco, farine de
40	Coco, lait de
35	Coco, noix de
20	Coeur de palmier
20	Cœur de palmier
35	Coing, fruit frais
40	Coing, gelée de (sans sucre)
65	Coing, gelée de (sucrée)
60	Colas, boissons gazeuses, sodas (type Coca-Cola®)
15	Concombre
15	Concombre
78	Confiseries
66	Confiture
45	Confiture (marmelade), sans sucre (jus de raisin concentré)
20	Confiture (marmelade), sans sucre Montignac
51	Confiture à la fraise (valeur moyenne)
55	Confiture d'abricot à teneur réduite en sucre
65	Confiture et marmelade (sucrée)
30	Confiture ou marmelade (sans sucre)
50	Confiture, standard (sucrée)
77	Corn Flakes Kellogg's
85	Corn Flakes, flocons de maïs
80	Corn pops Kellogg's
95	Corn Starch
65	Corn, on or off the cob
15	Cornichon
0	Courge (cuite)
65	Courge, (diverse)
25	Courge, graines de
75	Courges (diverses)
15	Courgette
45	Couscous intégral, semoule integrale
60	Couscous, semoule
50	Couscous/sémoule complète
50	Couscous/sémoule, complète
45	Couscous/semoule, intégral
80	Crackers made from white flour
43	Crème anglaise
60	Crème glacée classique (sucrée)

35	Crème glacée, (au fructose)
60	Crème glacée, classique (sucrée)
0	Crème, fraîche/
69	Crêpe nature
0	Crevette (cuite)
70	Croissant
60	Croissant
67	Croissant
67	Croissant au beurre (tout prêt)
5	Crustacés (homard, crabe, langouste)
5	Crustacés, (homard, crabe, langouste)
103	Datte (fraîche)
70	Dattes
55	Dattes
103	Dattes
75	Doughnuts
15	Echalote
15	Echalote
15	Endive, chicorée
15	Endives
65	Epeautre, farine de (raffinée)
45	Epeautre, farine intégrale
5	Epices (poivre, persil, basilic, origan, carvi, cannelle,
15	Epinard
15	Épinard (cuit)
15	Epinards
55	Erable, sirop de
40	Falafel, (fèves)
35	Falafel, (pois chiches)
68	Fanta orange
60	Farine complète
85	Farine de blé blanche
45	Farine de kamut (intégrale)
70	Farine de maïs
40	Farine de quinoa
95	Farine de riz
40	Farro
45	Farro, farine de (intégrale)
85	Fécule de maïs
95	Fécule de pomme de terre (amidon)
15	Fenouil
48	Fève (cuite)
80	Fève (cuites)
40	Fève, crue
65	Fève, cuite
40	Fèves (crues)
61	Figue (séchée)
35	Figue, figue de barbarie (fraîche)
50	Figue, sèche
35	Figue/figue de barbarie, fruit frais
61	Figues séchées
40	Figues sèches
25	Flageolet
31	Flageolet (cuit)
25	Flageolets
65	Flan (tout prêt)
54	Flocon d'avoine
40	Flocons d'avoine (non cuite)
82	Flocons d'avoine instantanés
59	Flocons d'avoine traditionnels
0	Foie gras

50	Fonio
25	Fraise
25	Fraise, fruit frais
25	Framboise
25	Framboise (fruit frais)
82	Frites
75	Frites (surgelées, cuites au micro-onde)
0	Fromage (gruyère, camembert, mozzarella, emmental, edam, feta, chèvre, gouda, parmesan)
30	Fromage blanc sans sucre
0	Fromage de chèvre
30	Fromage, blanc non égoutté
20	Fructose
10	Fructose
19	Fructose
20	Fructose, Montignac
65	Fruit à pain, arbre à pain
60	Fruit cocktail, canned in sugar syrup
30	Fruit de la passion
30	Fruit de la passion, maracudja, grenadille pourpre
0	Fruits de mer (crevettes, moules, huîtres, etc.)
15	Fruits oléagineux : amandes, cacahuètes, arachides, noisettes, noix de cajou, pistaches
25	Fruits rouges frais sans sucre: airelle, myrtille, fraise, framboise, groseille, mûre
85	Galettes de riz soufflé
46	Gâteau de Savoie (tout prêt)
76	Gaufre (toute prête)
75	Gaufre au sucre
75	Gaufre, au sucre
76	Gaufres
77	Gaufrette fourrée, aux fruits
40	Gelée de coing (sans sucre)
65	Gelée de coing (sucrée)
15	Gingembre
61	Glace (valeur moyenne)
47	Glaces
100	Glucose
100	Glucose
100	Glucose, sirop de
70	Gnocchi
68	Gnocchi
68	Gnocchi
15	Graines, germées
74	Grains de blé soufflés
0	Graisse, d'olive, végétale, margarine
35	Grenade
35	Grenade, fruit frais
25	Groseille
25	Groseille
25	Groseille, à maquereau
15	Groseille, noire (cassis)
31	Haricot beurre
35	Haricot blanc (cuit)
15	Haricot coco, haricot mange-tout, coco plat, cocos, pois mange tout
28	Haricot rouge (valeur moyenne)
30	Haricot vert (cuit)
35	Haricot, adzuki
25	Haricot, mungo (soja)
35	Haricot, noir
35	Haricot, rouge
40	Haricot, rouge (boîte)
30	Haricot, vert
35	Haricots blancs, noirs ou rouges

40	Haricots rouges (boîte)
30	Haricots verts
30	Haricots, blancs (cannellini)
35	Haricots, borlotti
5	Herbes et épices, (poivre, persil, basilic, origan, carvi, cannelle, vanille, etc.)
6	Houmous
0	Huile, olive, tournesol, etc.
25	Hummus, homus, humus
40	Igname
50	Jus d'air d'airelles/ canneberge (sans sucre)
46	Jus d'ananas
52	Jus d'orange
50	Jus d'orange pur jus
50	Jus d'ananas (sans sucre)
43	Jus de carottes
40	Jus de carottes (sans sucre)
20	Jus de citron (sans sucre)
55	Jus de mangue (sans sucre)
48	Jus de pamplemousse sans sucre ajouté
50	Jus de pomme (sans sucre)
44	Jus de pomme sans sucre ajouté
44	Jus de pommes (sans sucres ajoutés)
55	Jus de raisin (sans sucre)
35	Jus de tomate
38	Jus de tomate
38	Jus de tomates (sans sucres ajoutés)
45	Jus d'orange (sans sucre et pressé)
48	Jus pamplemousse (sans sucres ajoutés)
50	Kaki
45	Kamut, farine de (intégrale)
40	Kamut, intégral
65	Kastanienmehl
55	Ketchup
50	Kiwi
53	Kiwi
58	Kiwi
40	Lactose
45	Lactose
46	Lactose (valeur moyenne)
30	Lait (écrémé ou non)
42	Lait aromatisé au chocolat
61	Lait concentré sucré
61	Lait concentré sucré
30	Lait de soja
36	Lait de soja enrichi en calcium
30	Lait demi-écrémé
32	Lait écrémé
27	Lait entier
27	Lait entier frais
30	Lait, écrémé ou non
30	Lait, frais/poudre
75	Lasagnes
30	Lentilles
29	Lentilles (cuite)
26	Lentilles corail
48	Lentilles en conserve
48	Lentilles vertes séchées cuites à l'eau
30	Lentilles, brunes
30	Lentilles, jaunes
25	Lentilles, vertes
35	Levure

35	Lin, sésame, pavot, graines de
79	Litchi (dénoyauté, appertisé)
50	Litchi (fruit frais)
50	Litchi frais
50	Litchi, fruit frais
42	LU P'tit déjeuner choc
15	Lupin
33	M&M's
47	Macaroni
47	Macaroni (cuit)
50	Macaronis (blé dur)
35	Maïs ancestral (indien)
54	Maïs doux (cuit)
35	Maïs, ancestral (indien)
55	Maïs, courant en grains
70	Maïs, farine de
115	Maïs, sirop de
85	Maizena (amidon de maïs)
85	Maizena, (amidon de maïs)
95	Maltodextrine
30	Mandarine, clémentine
30	Mandarines
51	Mangue
50	Mangue (fruit frais)
50	Mangue, fruit frais
45	Mangue, jus de (sans sucre)
55	Manioc, amer
55	Manioc, doux
30	Marmelade, sans sucre
50	Marmelade, sucrée
60	Mars®, Sneakers®, Nuts®, etc.
60	Mayonnaise (industrielle, sucrée)
60	Mayonnaise, industrielle (sucrée)
0	Mayonnaise, naturelle (oeuf, huile, moutarde)
70	Mélasse
60	Melon
65	Melon
67	Melon
72	Melon
60	Miel
60	Miel
62	Miel mélange commercial
32	Milk shake framboise
70	Millet, mil, sorgho
35	Moutarde
55	Moutarde (avec sucre ajouté)
55	Moutarde, avec sucre ajouté
65	Muesli (avec sucre, miel...)
50	Muesli (sans sucre)
43	Müesli grillé (céréales petit-déjeuner)
49	Muesli naturel
49	Müesli non grillé
25	Mûre
25	Mûre
25	Myrtille
30	Navet (cru)
85	Navet (cuit)
30	Navet, cru
85	Navet, cuit
35	Nectarines (blancs ou jaunes; fruit frais)
55	Nèfle

0	Noisette
25	Noisette
20	Noisette, farine de
25	Noisette, purée de (entière et sans sucre)
15	Noix
15	Noix de cajou salée
22	Noix de cajou salées
45	Noix de coco
35	Noix de coco fraîche
0	Noix de macadamia
10	Noix de pecan
0	Noix de pécan
0	Noix fraîche
25	Noix, de cajou
40	Nougat
70	Nouilles
65	Nouilles/vermicelle chinois (riz)
46	Nugget de poulet (surgelé et réchauffé)
33	Nutella
40	Oats
0	Oeuf
0	Oeuf à la coque
15	Oignon
15	Oignons
15	Olive
15	Olives
42	Orange
42	Orange (valeur moyenne)
35	Orange, fruit frais
45	Orange, jus de (sans sucre et pressé)
35	Oranges (fruit frais)
25	Orge, mondé
30	Orge, perlé
15	Oseille
60	Ovomaltine
40	Pain 100% intégral au levain pur
65	Pain au chocolat ou au lait
50	Pain au quinoa (environ 65 % de quinoa)
41	Pain au seigle noir
43	Pain aux céréales (valeur moyenne)
70	Pain azyne
40	Pain azyne (farine intégrale)
65	Pain bis (au levain), au seigle, complet
90	Pain blanc
65	Pain complet
65	Pain complet (valeur moyenne)
45	Pain de Kamut
70	Pain de mie
70	Pain de mie blanc
71	Pain de mie complet
85	Pain de mie ou hamburger
65	Pain de seigle (valeur moyenne)
35	Pain Essène (de céréales germées)
45	Pain grillé, farine intégrale sans sucre
49	Pain intégral
40	Pain, 100% intégral au levain pur
65	Pain, au chocolat
60	Pain, au lait
70	Pain, azyne (farine blanche)
40	Pain, azyne à la farine intégrale
70	Pain, bagels

70	Pain, baguette/pain blanc
65	Pain, bis (au levain)
90	Pain, blanc sans gluten
65	Pain, complet
70	Pain, de riz
45	Pain, épeautre intégral
35	Pain, essène (de céréales germées)
45	Pain, grillé farine intégrale sans sucre
75	Pain, hamburger
34	Pain, integral Montignac
45	Pain, kamut
45	Pain, pumpernickel standard
50	Pain, quinoa (environ 65 % de quinoa)
65	Pain, seigle (30% de seigle)
75	Pain, très blanc, de mie (type Harry's®)
50	Pain, Wasa léger™
35	Pain, Wasa™ fibres (24%)
25	Pamplemousse
25	Pamplemousse
25	Pamplemousse (fruit frais)
25	Pamplemousse, fruit frais
45	Pamplemousse, jus de (sans sucre)
85	Panais
56	Papaye
59	Papaye
55	Papaye (fruit frais)
60	Papaye, fruit frais
75	Pastèque
72	Pastèque
61	Patate douce (cuite au four)
46	Patate douce cuites
50	Patates douces
55	Pâte à tartiner
61	Pâtes (cuites en 20 minutes)
40	Pâtes aux oeufs
50	Pâtes complètes (blé entier)
40	Pâtes intégrales, al dente
45	Pâtes, Capellini
50	Pâtes, complètes (blé entier)
65	Pâtes, de riz intégral
40	Pâtes, intégrales al dente
60	Pâtes, lasagnes (blé dur)
75	Pâtes, lasagnes (blé tendre)
50	Pâtes, Macaroni (blé dur)
70	Pâtes, nouilles (blé tendre)
60	Pâtes, nouilles/vermicelle chinois (riz)
55	Pâtes, spaghetti blancs bien cuits
45	Pâtes, spaghettis al dente (cuits 5 minutes)
14	Pâtes, spaghettis Montignac à bas
55	Pâtes, tagliatelles (bien cuites)
55	Pears, canned
35	Peas (green, fresh)
45	Pêche au sirop
42	Pêche fruit frais (valeur moyenne)
50	Pêche, au sirop (boîte)
35	Pêche, fruit frais
55	Pêches (boîte, au sirop)
35	Pêches (fruit frais)
58	Pêches au sirop
25	peczak
40	Pepino, poire-melon

15	Pesto
48	Petit pois (surgelé, cuit à l'eau)
45	Petit pois, boîte
35	Petit pois, frais
41	Petits pois
45	Petits pois (boîte)
35	Petits pois (frais), pois chiches, fafanel
15	Physalis
15	Pignon de pin
15	Piment
15	Pistache
57	Pita
60	Pizza
55	Pizza
60	Pizza au fromage (en moyenne)
36	Pizza supreme Pizza Hut
45	Plantain/cooking banana/platano (raw)
38	Poire
38	Poire (valeur moyenne)
44	Poire au sirop
30	Poire, fruit frais
15	Poireau
15	Poireaux
25	Pois cassés
32	Pois chiche (cuits maison)
28	Pois chiche secs cuits à l'eau
35	Pois chiche, farine de
35	Pois chiches
35	Pois chiches, boîte
0	Poisson (saumon, thon, sardines, anchois, loup, etc.)
0	Poisson gras (type saumon à la vapeur)
0	Poisson maigre (type cabillaud à la vapeur)
38	Poisson pané (surgelé)
15	Poivron
15	Poivron
15	Poivrons
68	Polenta
70	Polenta (cuite à l'eau)
70	Polenta, semoule de maïs
35	Pomme (compote)
38	Pomme (valeur moyenne)
95	Pomme de terre au four (valeur moyenne)
65	Pomme de terre avec la peau à la vapeur
70	Pomme de terre cuite à l'eau (variété Ontario)
95	Pomme de terre cuite au four
90	Pomme de terre en flocons (instantanée)
80	Pomme de terre en purée
65	Pomme de terre nouvelle (avec peau cuite à l'eau en 20 minutes)
78	Pomme de terre nouvelle avec la peau bouillie
78	Pomme de terre pelée bouillie
95	Pomme de terre, au four
70	Pomme de terre, bouillie et pelée
70	Pomme de terre, cuite dans sa peau (eau/vapeur)
90	Pomme de terre, en flocons (instantanée)
80	Pomme de terre, en purée
95	Pomme de terre, féculé de (amidon)
95	Pomme de terre, frite
38	Pomme fraîche
35	Pomme, compote de
35	Pomme, fruit frais
40	Pomme, jus de (sans sucre)

35	Pomme, poire (fruit frais)
30	Pomme, séchée
95	Pommes de terre au four
70	Pommes de terre cuits à l'eau/vapeur
95	Pommes de terre frites
85	Pop corn (sans sucre)
70	Pop corn, sans sucre
85	Pop-corn (cuit au micro-onde)
0	Porc (côte grillée)
60	Porridge, bouillie de flocons d'avoine
65	Potato, unpeeled boiled/steamed
90	Potatoes, baked with skin
75	Potiron
75	Potiron
60	Poudre chocolatée (sucrée)
60	Poudre chocolatée, sucrée
20	Pousse de bambou
39	Prune
35	Prune, fruit frais
40	Pruneau
52	Pruneau d'Agen (en sachet, sans noyau)
40	Pruneaux
35	Prunes (fruit frais)
50	Pumpernickel (pain noir allemand)
32	Pumpernickel, pain de seigle complet bio Montignac
83	Purée de pomme de terre instantanée
80	Purée de pommes de terre (maison)
91	Purée de pommes de terre (préparée)
54	Quatre-quart (tout prêt)
35	Quinoa, cuit al dente
40	Quinoa, farine de
15	Radis
53	Raisin
45	Raisin (fruit frais)
45	Raisin blanc (valeur moyenne)
65	Raisin sec
45	Raisin, fruit frais
45	Raisin, jus de (sans sucre)
65	Raisins secs
64	Raisins secs
20	Ratatouille
39	Ravioli à la viande (sans sauce)
70	Raviolis
40	Raviolis, blé dur
70	Raviolis, blé tendre
15	Rhubarbe
82	Rice Krispies Kellogg's
70	Risotto
85	Riz a cuisson rapide (précuit)
87	Riz à cuisson rapide 6 min
75	Riz au lait (sucré)
58	Riz basmati
58	Riz Basmati (cuit à l'eau)
45	Riz basmati complet
50	Riz basmati long
47	Riz blanc (cuit à l'eau)
64	Riz blanc cuit à l'eau
70	Riz blanc standard
50	Riz brun
50	Riz complet
50	Riz complet brun

60	Riz de Camargue
60	Riz long, riz parfumé (jasmin...)
55	Riz rouge
35	Riz sauvage
60	Riz soufflé, galette de riz
85	Riz soufflé, galettes de riz
75	Riz, à cuisson rapide (précuit)
85	Riz, au lait (sucré)
45	Riz, basmati complet
50	Riz, basmati long
70	Riz, blanc standard
50	Riz, complet brun
60	Riz, de Camargue
95	Riz, farine de
75	Riz, farine de (complète)
85	Riz, gateau de
90	Riz, glutineux, agglutinant
85	Riz, lait de
60	Riz, long
70	Riz, parfumé (jasmin...)
70	Riz, risotto
55	Riz, rouge
35	Riz, sauvage
95	Riz, sirop de
65	Rohrzucker
15	Roquette
70	Rutabaga
70	Rutabaga, chou-navet
40	Sablé (farine intégrale, sans sucre)
40	Sablé, (farine intégrale, sans sucre)
68	Saccharose, sucre de table (valeur moyenne)
15	Salade (laitue, scarole, frisée, mâche, etc.)
15	Salade verte (sans huile)
15	Salade, (laitue, scarole, frisée, mâche, etc.)
0	Salami italien
30	Salsifis
40	sarrasin
54	Sarrasin (farine)
40	Sarrasin, blé noir (intégral; farine ou pain)
50	Sarrasin, blé noir, farine et pain (intégral)
20	Sauce tamari, sans sucre ni édulcorants
45	Sauce tomate, coulis de tomate (avec sucre)
35	Sauce tomate, coulis de tomate (sans sucre)
0	Saucisse type Francfort (cuite à la poêle)
35	Schokoladenriegel, ohne Zucker (Montignac®)
45	Seigle (intégral; farine ou pain)
50	Seigle, intégral (farine et pain)
55	Semoule (cuite à l'eau 5 minutes)
60	Sémoule, couscous
40	Sésame/tahin, purée de
54	Sirop d'érable
100	Sirop de glucose, de blé, de riz
65	Sirop d'érable
71	Smacks kellogg's
41	Snickers
58	Soda (type cola)
70	Sodas
20	Soja cuisine
25	Soja, farine de
15	Soja, graines/noix de
30	Soja, lait de

0	Soja, sauce (sans sucre ni édulcorants)
30	Soja, vermicelle de
50	Soja, yaourt au (aromatisé)
20	Soja, yaourt au (nature)
15	Son, de blé, d'avoine...
40	Sorbet (sans sucre)
65	Sorbet (sucré)
40	Sorbet, sans sucre
65	Sorbet, sucré
44	Soupe de lentille (tout prêt)
14	Spaghetti, Low GI Montignac
40	Spaghetti, whole wheat, cooked al dente
57	Spaghettis (cuites, valeur moyenne)
40	Spaghettis al dente (cuits 5 minutes)
55	Spaghettis blancs bien cuits
44	Spaghettis cuiss. 10-15 min
56	Spécial K Kellogg's
75	Sport drinks
68	Sucre blanc (saccharose)
70	Sucre blanc (saccharose), roux, complet, intégral
70	Sucre, blanc (saccharose)
70	Sucre, roux/complet/intégral
50	Surimi
55	Sushi
50	Sushi
45	Taboulé
70	Tacos
55	Tagliatelles (bien cuites)
50	Tamarin, doux
85	Tapioca
42	Tarte à la fraise
15	Tempeh
0	Thon
15	Tofu (soja)
15	Tofu, (soja)
30	Tomate
35	Tomate, jus de
45	Tomate, sauce, coulis de (avec sucre)
35	Tomate, sauce, coulis de (sans sucre)
35	Tomate, séchée
30	Tomates
35	Tomates séchées
50	Topinambour
50	Topinambour, artichaut de Jérusalem
50	Tortellini (cuit, pâtes alimentaires naturelles)
35	Tournesol, graines de
44	Twix
0	Veau (escalope)
35	Vermicelle (cuit)
35	Vermicelles
0	Viandes (boeuf, porc, volaille, veau, agneau, mouton, lapin, saucisses, boudin, viande des grisons, etc.)
0	Vin, rouge, blanc, champagne
5	Vinaigre
5	Vinaigre, balsamique
0	Volaille (poulet, dinde, etc.)
38	Yaourt à boire aux fruits
33	Yaourt aromatisé sucré
50	Yaourt au lait de soja et aux fruits
26	Yaourt aux fruits pauvre en matières grasses
15	Yaourt édulcoré

<b>31</b>	Yaourt maigre aromatisé
<b>14</b>	Yaourt maigre aux fruits (avec edulcorant)
<b>36</b>	Yaourt nature
<b>35</b>	Yaourt, yoghourt, yogourt (nature)
<b>15</b>	Zuckererbsenschote