



Sitio oficial del Método Montignac

búsqueda



Imprimir la lista completa

IG BAJO	+
Foie gras***	IG 0
Alcol	IG 0
Pescado (salmón, atún, etc.)***	IG 0
Quesos (mozzarella, etc.)***	IG 0
Carnes (rez, cerdo, ave, ternera, cordero, etc.)***	IG 0
Vino tinto/rojo, vino blanco, champaña***	IG 0
Embutidos, jamones, chorizo, etc.***	IG 0
Frutas del mar*** (ostras, mejillones, camarones, etc.)	IG 0
Mayonesa (hecha en casa: huevo, aceite, mostaza)	IG 0
Grasa vegetal, margarina, grasa de ganso***	IG 0
Huevos***	IG 0
Café, té***	IG 0
Aves*** (pollo, pavo, etc.)	IG 0
Carne de rez***	IG 0
Crema de leche***/**	IG 0
Salsa soja/soya (sin dulce)	IG 0
Aceites (oliva, girasol, etc.)***	IG 0
Crustáceos	IG 5
Especia, condimento (perejil, albahaca, orégano, canela, vainilla, etc.)	IG 5
Vinagre	IG 5
Vinaigre, balsamique	IG 5
Aguacate	IG 10
Low GI Montignac spaghetti	IG 14
Low GI Montignac pasta (spaghetti)	IG 14
Acelgas	IG 15
Altramuz/lupín	IG 15
Salvado (de trigo, de avena...)	IG 15
Agave, pita (concentrado)	IG 15
Espárragos	IG 15

Pepino, cohombro, cocombro	IG 15
Brécol, brócoli	IG 15
Aceituna, oliva	IG 15
Almendras	IG 15
Cebolla	IG 15
Hongo, seta, champiñón	IG 15
Soja/soya	IG 15
Tofu (soja/soya)	IG 15
Jengibre	IG 15
Rábano	IG 15
Coles de bruselas	IG 15
Endibias	IG 15
Pesto	IG 15
Piñón	IG 15
Ruibarbo	IG 15
Hinojo	IG 15
Apio	IG 15
Chile, pimienta (picante)	IG 15
Pistacho	IG 15
Pimientos rojos, pimentónes	IG 15
Col fermentada, chucrut	IG 15
Chalota, escalonia, chalote, ajo chalote, escalona, escalaña, cebolla ocañera	IG 15
Grosella negra	IG 15
Pepinillo	IG 15
Garrofín (semilla de algarrobo en polvo/harina)	IG 15
Espinacas	IG 15
Calabacitas, calabacines	IG 15
Puerros	IG 15
Nueces, fruto seco	IG 15
Lechugas (batavia, romana, rizada, etc.)	IG 15
Repollo	IG 15
Maní, cacahuetes	IG 15
Acederilla, vinagrera, vinagrillo	IG 15
Brotos de semillas	IG 15
Uchuva, alquenqueje	IG 15
Cereales brotados/germinados (germen de trigo...)	IG 15
Coliflor	IG 15
Tempeh	IG 15
Vainas, judías tiernas	IG 15
Zuckererbsenschote	IG 15

Wheat germ	IG 15
Ratatouille	IG 20
Zumo de limón (sin azúcar)	IG 20
Cacao en polvo (sin azúcar)	IG 20
Berenjena	IG 20
Yogur de soja/soya (sin sabor)	IG 20
Retoño de bambú, brote de bambú	IG 20
Zanahoria (cruda)	IG 20
Chocolate amargo/negro (>85% de cacao)	IG 20
Corazón de palma, palmito	IG 20
Alcachofa	IG 20
Acerola	IG 20
Crema de soja	IG 20
Salsa tamari (sin dulce)	IG 20
Fructosa Montignac	IG 20
Lemon	IG 20
Jam, Montignac sugarless	IG 20
Amande, farine de	IG 20
Noisette, farine de	IG 20
Chocolate amargo/negro (>70% de cacao)	IG 25
Puré de maní/cacahuetes (sin azúcar)	IG 25
Frambuesa (fruta fresca)	IG 25
Puré de almendras enteras (sin azúcar)	IG 25
Avellanas	IG 25
Humus (puré de garbanzos)	IG 25
Nuez de anacardo/cajú/marañón	IG 25
Moras	IG 25
Puré de avellanas enteras (sin azúcar)	IG 25
Lentejas verdes	IG 25
Mirtilo, arándano	IG 25
Uva espinosa, grosella espinosa	IG 25
Toronja, pomelo (fruta fresca)	IG 25
Fresas (fruta fresca)	IG 25
Semillas/pipas de calabacines, calabazas	IG 25
Cerezas	IG 25
Grosella roja, grosella	IG 25
Harina de soja/soya	IG 25
Frijol/judía mungo	IG 25
Jijallo, caramillo, judía/fríjol blanca/o	IG 25
Cebada descascarillada	IG 25
Guisantes secos partidos	IG 25
Baies de Goji	IG 25
peczak	IG 25

Mandarinas, clementinas	IG 30
Fríjol/judía blanco/a cannellini, habichuela blanca pequeña	IG 30
Tomates	IG 30
Ajo	IG 30
Mermelada (sin azúcar)	IG 30
Judías verdes -Es-, Habichuelas -Am-	IG 30
Leche de soja/soya	IG 30
Manzanas secas	IG 30
Lentejas	IG 30
Remolacha (cruda)	IG 30
Fruta de la pasión, maracuyá, parchita, pasionaria	IG 30
Leche de almendra	IG 30
Quark, requesón**	IG 30
Leche en polvo/fresca**	IG 30
Tallarines chinos de soja/soya, fideos de soja/soya	IG 30
Leche** (desnatada o no)	IG 30
Nabo (crudo)	IG 30
Lentejas amarillas	IG 30
Escorzoneras, salsifis	IG 30
Peras (fruta fresca)	IG 30
Leche de avena (sin cocinar)	IG 30
Cebada perlada	IG 30
Albaricoques secos, orejones	IG 30
Pumpernickel Montignac	IG 32
Pan (Montignac integral bread)	IG 34
Pan esenio/ezekiel (de cereales germinados)	IG 35
Granada (fruta fresca)	IG 35
Bananos (verdes)	IG 35
Amaranto	IG 35
Yogur**	IG 35
Tomates secos	IG 35
Ciruelas (fruta fresca)	IG 35
Quinoa	IG 35
Jugo/zumo de tomate	IG 35
Garbanzos	IG 35
Albaricoques (fruta fresca)	IG 35
Compota de manzana (sin azúcar)	IG 35
Levadura	IG 35
Naranjas (fruta fresca)	IG 35
Puré de almendras blancas (sin azúcar)	IG 35

Mostaza	IG 35
Judía/fríjol negra/o	IG 35
Manzana (fruta fresca)	IG 35
Fríjol/judía rojo(a)/pinto(a)	IG 35
Fríjol/judía azuki, azuki	IG 35
Tallarines chinos (trigo duro), fideos	IG 35
Pipas/semillas de girasol	IG 35
Levadura de cerveza	IG 35
Brevas; higos (fruta fresca)	IG 35
Wasa™ fibra (24% de fibras)	IG 35
Salsa de tomate (sin azúcar)	IG 35
Falafel (garbanzos)	IG 35
Helado de crema (con fructosa)	IG 35
Arroz silvestre/salvaje/negro	IG 35
Nectarina (fruta fresca)	IG 35
Lino, sésamo, opio (granos/semillas de)	IG 35
Harina de garbanzos	IG 35
Chirimoya, anón, guanábana, alemoya	IG 35
Cassoulet (plato francés de carne con judías/fríjoles)	IG 35
Judía/fríjol borlotti	IG 35
Garbanzos (lata)	IG 35
Melocotones (fruta fresca)	IG 35
Apio nabo, apio rábano (crudo)	IG 35
Membrillo (fruta fresca)	IG 35
Arvejas, chícharos -Am-; Guisantes -Es- (frescos)	IG 35
Schokoladenriegel, ohne Zucker (Montignac®)	IG 35
Maíz indio (ancestral)	IG 35
Arvejas, chícharos -Am-; Guisantes -Es- (frescos)	IG 35
Coco	IG 35
Coco, farine de	IG 35
IG MEDIO	—
Farro	IG 40
Dulce de membrillo (sin azúcar)	IG 40
Pepino dulce, pera-melón	IG 40
Ñame	IG 40
Raviolis (trigo duro)	IG 40
Zumo/jugo de manzana (sin azúcar)	IG 40
Jugo/zumo de zanahorias (sin azúcar)	IG 40
Tahin, puré de sésamo	IG 40

Habas (crudas)	IG 40
Ciruelas secas, ciruelas pasas	IG 40
Avena	IG 40
Leche de coco	IG 40
Zanahorias (cocida)*	IG 40
Sidra seca	IG 40
Pasta al dente, de trigo integral	IG 40
Kamut (grano integral)	IG 40
Fríjol/judía rojo(a)/pinto(a) (lata)	IG 40
Pan, 100% integral con levadura natural	IG 40
Pan ácimo (harina integral)	IG 40
Sorbete, helado de frutas (sin azúcar)	IG 40
Polvorón (harina integral, sin azúcar)	IG 40
Mantequilla de maní/cacahuete (sin azúcar)	IG 40
Achicoria (bebida)	IG 40
Copos de avena (sin cocinar)	IG 40
Falafel (habas)	IG 40
Harina de quinoa	IG 40
Buckwheat pancakes	IG 40
Buckwheat pasta	IG 40
Spaghetti, whole wheat, cooked al dente	IG 40
Blé, type Ebly	IG 45
Harina de farro (integral)	IG 45
Blé, pilpil de	IG 45
Zumo/jugo de mango (sin azúcar)	IG 45
Jugo/Zumo de uva (sin azúcar)	IG 45
Capellini	IG 45
Zumo/jugo de toronja (sin azúcar)	IG 45
Jugo/zumo de naranja (sin azúcar)	IG 45
Platano/platano macho (crudo)	IG 45
Platano/platano macho (crudo)	IG 45
Cuscús integral, sémola integral	IG 45
Salsa de tomate (con azúcar)	IG 45
Uvas (fruta fresca)	IG 45
Lactosa	IG 45
Pan de kamut	IG 45
Harina de kamut (integral)	IG 45
Pan tostado de harina integral (sin azúcar)	IG 45
Arvejas, chícharos (lata) -Am-; Guisantes (lata)	IG 45
-Es-	
Trigo bulgur entero (cocinado)	IG 45
Arandáno agrio	IG 45
Cerelaes completos (sin azúcar)	IG 45

Espelta, trigo de un grano (integral; harina, pan)	IG 45
Espelta trigo de un grano (integral pan)	IG 45
Confitura (sin azúcar)	IG 45
Musli, muesli Montignac	IG 45
Pumpernickel	IG 45
Espaguetis al dente (cocidos 5 minutos)	IG 45
Arroz basmati completo	IG 45
Blé, farine intégrale	IG 45
Banane, grün	IG 45
Mermelada (con azúcar)	IG 50
Tamaríndo (dulce)	IG 50
Piña (lata)	IG 50
Melocotones (lata, con azúcar)	IG 50
Jugo/zumo de piña (sin azúcar)	IG 50
Arroz basmati	IG 50
Mango (fruta fresca)	IG 50
Trigo bulgur (cocinado)	IG 50
Sushi	IG 50
Palitos de cangrejo	IG 50
Tupinambo, aguaturba, pataca, castaña de tierra	IG 50
Musli, muesli (sin azúcar)	IG 50
Kaki, caqui, palosanto	IG 50
Kiwi*	IG 50
Batatas, camotes, boniatos, patatas dulces	IG 50
All Bran™	IG 50
Wasa™ light rye	IG 50
Tableta energética de cereales (sin azúcar)	IG 50
Lichi (fruta fresca)	IG 50
Arroz integral, arroz completo	IG 50
Pasta de trigo completo	IG 50
Higo seco	IG 50
Piña (fruta fresca)	IG 50
Pan con quinoa (aproximadamente 65 % de quinoa)	IG 50
Alforjón, trigo negro/sarraceno, kasha (integral)	IG 50
Yogur de soja/soya (aromatizado)	IG 50
Centeno (integral; harina, pan)	IG 50
Tayota, chayón, chayota (en puré)	IG 50
Jugo/zumo de arándano agrio (sin azúcar)	IG 50
Galleta (harina entera, sin azúcar)	IG 50

Confitura (con azúcar o edulcorante)	IG 50
Couscous/sémoule, complète	IG 50
Macaronis (trigo duro)	IG 50
Banane, jaune (taches noires)	IG 50
Fonio	IG 50
IG ALTO	+
Maíz, choclo	IG 55
Jarabe de arce	IG 55
Pizza	IG 55
Bananos (maduro)	IG 55
Mostaza (con azúcar)	IG 55
Ketchup	IG 55
Níspero japonés	IG 55
Polvorón (harina, mantequilla, azúcar)	IG 55
Arroz rojo	IG 55
Tagliatelles (bien cocidas)	IG 55
Chicorée, sirop de	IG 55
Yuca brava, mandioca	IG 55
Yuca	IG 55
Dátil	IG 55
Espaguetis blancos bien cocidos	IG 55
Pears, canned	IG 55
Arroz soplado	IG 60
Special K®	IG 60
Papas/patatas fritas	IG 60
Sodas, gaseosas (bebidas endulzadas, carbonatadas, saborizadas)	IG 60
Croissant	IG 60
Cuscús, sémola	IG 60
Pan de leche	IG 60
Porridge, pailla de avena	IG 60
Sémola de trigo duro	IG 60
Arroz largo	IG 60
Helado de crema (con azúcar o edulcorante)	IG 60
Ovomaltina	IG 60
Castaña, marrona	IG 60
Lasaña (trigo duro)	IG 60
Chocolate en polvo (con azúcar o edulcorante)	IG 60
Arroz de Camarga	IG 60
Miel	IG 60
Tallarines chinos / fideos (de arroz)	IG 60
Mars®, Sneakers®, Nuts®, etc.	IG 60

Blé, farine complète	IG 60
Mayonesa (industrial, con azúcar)	IG 60
Fruit cocktail, canned in sugar syrup	IG 60
Papaya (fruta fresca)*	IG 60
Calabazas (diversas variedades)*	IG 65
Papas/patatas hervidas (con cáscara/piel)	IG 65
Pan completo	IG 65
Pan semi-integral (con levadura)	IG 65
Remolacha (cocinada)*	IG 65
Uva pasa	IG 65
Dulce de membrillo (con azúcar)	IG 65
Pana, fruta del pan, pan de fruta, mapén	IG 65
Sorbete, helado de frutas (con azúcar o edulcorante)	IG 65
Pan de centeno (30% de centeno)	IG 65
Musli, muesli (con miel o azúcar...)	IG 65
Melón*	IG 65
Pain au chocolat	IG 65
panela/ chancaca/ papelon/ piloncillo	IG 65
Harina de castaña	IG 65
Espelta, trigo de un grano	IG 65
Albaricoques (lata, con azúcar)	IG 65
Habas (cocidas)	IG 65
Blé, farine semi complète	IG 65
Pâtes, de riz intégral	IG 65
Kastanienmehl	IG 65
Rohrzucker	IG 65
Corn, on or off the cob	IG 65
Azúcar blanco	IG 70
Maiz pira, pop corn (sin azúcar)	IG 70
Harina de mais	IG 70
Risotto	IG 70
Arroz común	IG 70
Tacos	IG 70
Chocolate, tableta (con azúcar o edulcorante)	IG 70
Gnocchi	IG 70
Pasta de trigo blando	IG 70
Melaza	IG 70
Cereales refinados (con azúcar o edulcorante)	IG 70
Papilla de mais	IG 70
Bizcocho típico holandés	IG 70
Bagels	IG 70
Galleta, saladito	IG 70

Azúcar moreno (integral)	IG 70
Platano/platano macho (cocinado)	IG 70
Baguette, pan francés blanco	IG 70
Pan de arroz	IG 70
Brioche	IG 70
Papas/patatas hervidas (sin cáscara/piel)	IG 70
Cerveza*	IG 70
Mijo	IG 70
Colinabo	IG 70
Amaranto soplado	IG 70
Raviolis (trigo blando)	IG 70
Polenta	IG 70
Pan ácimo (harina blanca)	IG 70
Papas/patatas hervidas (con cáscara/piel)	IG 70
Arroz asiático	IG 70
Rutabaga	IG 70
Sandía, patilla*	IG 75
Pan blanco para hamburguesas	IG 75
Lasaña (trigo blando)	IG 75
Pan blanco (cuadrado)	IG 75
Doughnuts	IG 75
Arroz precocido	IG 75
Barquillo con azúcar	IG 75
Calabaza, zapallo*	IG 75
Wholemeal rice flour	IG 75
Sport drinks	IG 75
Puré de papa/patata	IG 80
Crackers made from white flour	IG 80
Maizena (almidón de maíz)	IG 85
Harina blanca de trigo	IG 85
Arroz con leche (con azúcar o edulcorante)	IG 85
Torta de arroz	IG 85
Leche de arroz	IG 85
Nabo (cocido)*	IG 85
Apio nabo, apio rábano (cocido)*	IG 85
Tapioca	IG 85
Chirvía, pastinaca*	IG 85
Corn flakes (cereales)	IG 85
Kuzu	IG 85
Pan blanco sin gluten	IG 90
Papa/patata deshidratada (instantánea)	IG 90
Arroz caldoso	IG 90
Potatoes, baked with skin	IG 90

Harina de arroz	IG 95
Fécula de patata/papa (almidón)	IG 95
Papas/patatas al horno	IG 95
Papas a la francesa / patatas fritas	IG 95
Maltodextrin	IG 95
Corn Starch	IG 95
Riz, sirop de	IG 95
Fécula, almidón modificados	IG 100
Glucosa	IG 100
Jarabe de glucosa	IG 100
Jarabe de trigo, jarabe de arroz	IG 100
Jarabe de maíz	IG 115

* A pesar de que tienen un IG alto, estos alimentos tienen un contenido en glúcido puro muy bajo (más o menos 5 %). Su consumo en cantidades normales tiene un efecto insignificante sobre la glicemia.

** Prácticamente no hay diferencia de IG entre los productos lácteos enteros y desnatados. Sin embargo, a pesar de tener un IG bajo, tienen un Índice insulínico alto (se comportan como si tuvieran un IG alto).

*** Estos alimentos no contienen glúcidos, por ello, no tienen IG.