

Indice Glicemico di vari alimenti

20-40		80-100	
Yogurt scremato	20	Riso integrale	81
Fagioli di Soia in scatola	21	Riso bianco	83
Noccioline	25	Pasticcio di carne	84
Fagioli di Soia	27	Pizza al formaggio	86
Crusca di riso	27	Zuppa di piselli	86
Fagioli rossi	32	Hamburger bun	87
Ciliege	32	Farina di fiocchi d'avena	87
Fruttosio	32	Gelato	87
Piselli secchi	34	Barrette di muesli	87
Fagioli marroni	36	Patate confezionate	87
Orzo	36	McDonald' Smuffins	88
Pompelmo	38	Biscotto di pastafrolla	91
Lenticchie rosse	38	Uva passa	91
Latte intero	40	Pane di segale	92
		Maccheroni al formaggio	92
		Saccarosio, zucchero di canna	92
40-80		Timballo	93
Fagioli secchi	41	Cous cous	93
Salsicce	42	Cocomero	93
Lenticchie comuni	42	Patate al vapore	93
Fagiolo	43	Ananas	94
Lenticchie verdi	43	Semolino	94
Fagioli neri	44	Gnocchi	95
Latte di Soia	45	Cornetti	96
Albicocca	46	Nocciole	96
Piselli bolliti	46	Fanta	97
Latte scremato	47	Mars barrette	97
Fettuccine	47	Pane integrale di frumento	97
Segale	49	Frittella	98
Cioccolato al latte senza zucchero	50	Biscotti di frumento	100
Vermicelli	51	Puré di patate	100
Yogurt intero	53	Carote	100
Pere fresche	54	Pane bianco comune	100
Spaghetti	54		
Mela	54		
Polpa di pomodoro	55		
Pane d'orzo	56		
Ravioli	56		
Spaghetti cotti per 5 min.	58		
Succo di mela	60		
All Bran cereali	63		
Pesca fresca	63		
Pere in scatola	64		
Zuppa di lenticchie in scatola	64		
Cappellini	65		
Maccheroni	65		
Linguine	65	Oltre 100	
Riso istantaneo bollito per 1 min	66	Crackers	102
Lattosio	66	Melone	103
Pan di Spagna	66	Panino	104

Uva	67	Miele	104
Succo di ananas	68	Patate bollite schiacciate	104
Pesche in scatola	68	Corn chips	105
Riso parboiled	69	Panino ripieno	106
Piselli verdi	69	Patate fritte	107
Succo di pompelmo	71	Zucca	107
Cioccolato	71	Cialde	109
Pane di segale	71	Wafers alla vaniglia	110
Succo di arancia	75	Dolcetti di riso	110
Tortellini al formaggio	75	Galletta tipo colazione	113
Kiwi	77	Ciambella salata	116
Torta comune	77	Patate al microonde	117
Patate dolci	77	Cornflakes	119
Special K Kellogs	78	Patate al forno	121
Banana	78	Patatine fritte croccanti	124
Grano saraceno	78	Riso parboiled, basso amido	124
Cereali dolci	78	Riso bianco, basso amido	126
Spaghetti	79	Riso soffiato	128
Riso integrale (brown)	79	Riso istantaneo bollito per 6 min	128
Farina di avena	79	Pane di frumento senza glutine	129
Biscotti da tè	79	Glucosio	137
Pop corn	79	Maltodestrine	137
Muesli	80	Tavolette di glucosio	146
Mango	80	Maltosio	150
Uva sultanina	80	Tofu frozen dessert	164
Patate comuni bianche bollite	80		