

indice glicemico alimenti

A

aceto	5
Agave sciroppo	15
Aglione	30
Albicocca secca	35
Albicocche	30
Albicocche scatola	60
Alchegengi comune	15
All brain	50
Amaranto	35
Amaranto soffiato	70
Anacardi	15
Ananas frutto	45
Ananas scatola	65
anguria/ cocomero	75
arachidi	15
aragosta	5
arancia frutto	35
Arrow-root, maranta	85
Asparagi	15
Astice	5
Avena	40
Avocado	10
Azuki	35

B

Bagels	70
Banana (matura)	60
Banana (verde)	45
Banana plantain (cotta)	70
Banana plantain (cruda)	45
Barbabietola (cotta)	65
Barbabietola (cruda)	30
Barretta energetica ai cereali (senza zucchero)	50
Barrette al cioccolato (senza zucchero)	35
Basilico	5
Basmati (riso)	50
Bevande a base di cola (tipo Coca-Cola)	70
Bibite gassate	70
Bietola	15
Birra	110
Biscotto	70
Biscotto (farina integrale, senza zucchero)	50
Biscotto di pasta frolla (farina integrale, senza zucchero)	40
Biscotto di pasta frolla (farina, burro, zucchero)	55
Bounty	65
Brioche	70

Broccoli	15
Bulgur (frumento)	55
Bulgur, boulgour integrale (grano cotto)	45
Burro d'arachidi (senza zucchero aggiunto)	40

C

Cacao in polvere (senza zucchero)	20
Cachi	50
Cannella	5
Cannellini	35
Capelli d'angelo	45
Carciofo	20
Carote (cotte)	85
Carote (crude)	30
Cassoulet (piatto a base di carne e fagioli)	35
Castagne	60
Cavolfiore	15
Cavolini di Bruxelles	15
Cavolo	15
Cavolo navone	70
Ceci	30
Ceci (in scatola)	35
Cereali (di grano turco)	85
Cereali raffinati zuccherati	70
Cetriolo	15
Cetriolo sottaceto	15
Chaiote (purea di)	50
Champagne	30
Cialda, wafer con zucchero	75
Cicoria (bevanda)	40
Ciliegie	25
Ciliegie delle Antille, Acerole	20
Cioccolato fondente (>70% cacao)	25
Cioccolato fondente (>85% cacao)	20
Cioccolato in polvere (zuccherato)	60
Cioccolato, stecca di (con zucchero)	70
Cipolla	15
Cocco	35
Crauti	15
Croissant	70
Crostacei	5
Crusca (di grano, di avena...)	15
Cumino	5
Cuore di palma	20
Curry	5
Cuscus integrale, semola integrale	45
Cuscus, couscous	65

D

Dattero	70
---------	----

Doughnuts	75
E	
Erba brusca, acetosa	15
Erbe	5
F	
Fagioli borlotti	35
Fagioli cannellini	35
Fagioli mungo (soia)	25
Fagioli neri	35
Fagioli rossi	35
Fagioli rossi (in scatola)	40
Fagiolini	30
Fagiolini, fagioli mangiatutto, cornetti	15
Fagiolo nano	25
Falafel (ceci)	35
Falafel (fave)	40
Farina di carrube	15
Farina di ceci	35
Farina di farro (integrale)	45
Farina di grano bianca	85
Farina di granoturco	70
Farina di kamut (integrale)	45
Farina di quinoa	40
Farina di riso	95
Farina di soia	25
Farina integrale	60
Farina semi-integrale	65
Farro	65
Farro (integrale)	45
Fava (cotta)	65
Fava (cruda)	40
Fecola di patate (amido)	95
Fecola, amido modificato	100
Fetta biscottata	70
Fico (frutto fresco)	35
Fico secco	40
Finocchio	15
Fiocchi d'avena (non cotti)	40
Fonio	57-66
Formaggio fresco	30
Fragole (frutto fresco)	25
Frutti canditi (con zucchero)	65
Frutti canditi (senza zucchero)	45
Frutto della passione	30
Frutto dell'albero del pane	65
Fruttosio	20
Funghi	15
Funghi Champignon	15

Funghi porcini 15

G

Galette di riso 85
Gelatina di mela cotogna (con zucchero) 65
Gelatina di mela cotogna (senza zucchero) 40
Gelato alla crema (con zucchero) 60
Gelato di panna (con fruttosio) 35
Germoglio 15
Germoglio di bambù 20
Germoglio di cereali, granola 15
Girasole (semi) 35
Glucosio 100
Gnocchi 70
Granchio 5
Grano (tipo Eibly) 45
Grano saraceno (integrale, farina o pane) 40
Granola completa (senza zucchero) 45
Graviola 35
Guanabana 35

H

Hummus (crema di ceci) 25

I

Igname 65
Indivia 15
Insalata 15
Insalata belga 15
Insalata riccia 15
Insalata valeriana 15
iogurt 35

K

Kamut (grano integrale) 40
Ketchup 55
Kiwi 50

L

Lampone (frutto fresco) 25
Lasagne (farina di grano tenero) 75
Lasagne (grano duro) 60
Latte d'avena (non cotto) 30
Latte di cocco 40
Latte di mandorla 30
Latte di riso 85
Latte di soia 30
Latte fresco 30
Latte in polvere 30
Latte intero 30
Latte parzialmente scremato 30
Latte scremato 30

Lattosio	40
Lattuga	15
Lenticchia	30
Lenticchie gialle	30
Lenticchie verdi	25
Lievito	35
Lievito di birra	35
Lino	35
Litchi (frutto fresco)	50
Lupino	15

M

Maccheroni (farina di grano duro)	50
Maionese (industriale, con zucchero)	60
Mais ancestrale (indiano)	35
Mais, granoturco in chicchi	65
Maizena (amido di mais)	85
Malto	105
Maltodextrin	95
Mandarino, clementina	30
Mandorla	15
Mango (frutto fresco)	50
Manioca (amara)	55
Manioca (dolce)	55
Maracuja	30
Marmellata (con zucchero)	65
Marmellata (senza zucchero)	30
Mars	65
Mela cotogna (frutto fresco)	35
Mela-cannella	35
Melagrana (frutto fresco)	35
Melanzana	20
Melassa, sciroppo da cucina	70
Mele (composta)	35
Mele (frutto fresco)	35
Mele disidratate	35
Melone	75
Miele	60
Miglio	70
Mirtillo	25
Mirtillo, ossicocco	45
More	25
Muesli (con zucchero o miele)	65
Muesli (senza zucchero)	50

N

Nespola	55
Nocciola	15
Noce	15
Noce di cocco	35

NOME	IG
Nutella	55
O	
Origano	5
Orzo mondato	25
Orzo perlato	60
Ovomaltina	60
P	
Pane 100% integrale con lievito naturale	40
Pane a base di quinoa (circa il 65 % di quinoa)	50
Pane al latte	60
Pane azzimo (farina bianca)	70
Pane azzimo (farina integrale)	40
Pane bianco senza glutine	90
Pane bianco, francesino	70
Pane di Kamut	45
Pane di riso	70
Pane di segale (30% di segale)	65
Pane Esseno (di cereali germogliati)	35
Pane integrale	65
Pane molto raffinato, pane in cassetta	85
Pane nero	65
Pane per hamburger	85
Pane tostato, farina integrale senza zucchero	45
Papaya (frutto fresco)	55
Passata di pomodoro (senza zucchero)	35
Passion fruit	30
Pasta di arachidi (senza zucchero)	25
Pasta integrale (grano integrale)	50
Pasta integrale, al dente	40
Pastinaca	85
Patate al forno	95
Patate bollite senza buccia	70
Patate cotte con la buccia (in acqua o al vapore)	65
Patate dolci	50
Patate in fiocchi (istantanee)	90
Patatine fritte	95
Patatine, chips	70
Peperoncino	15
Peperoni	15
Pepino dolce, peramelone	40
Pere (frutto fresco)	30
Pesca (in scatola con zucchero)	55
Pesche (frutto fresco)	35
Peschenoci (bianche o gialle, frutto fresco)	35
Pesto	15
Pilpil (di grano)	45
Pinoli	15

Piselli (freschi)	35
Piselli (in scatola)	45
Piselli secchi	25
Pistacchio	15
Pizza	60
Polenta	70
Polenta, semola di granoturco	70
Pomodori	30
Pomodori secchi	35
Pompelmo (frutto fresco)	30
Pop corn (senza zucchero)	85
Porri	15
Porridge, pappa di avena	60
Prezzemolo	5
Prugne (frutto fresco)	35
Prugne secche	40
Pumpernickel	45
Pur� di patate	80
Purea di mandorle bianche (senza zucchero)	35
Purea di mandorle integrali (senza zucchero)	25
Purea di nocciole intere (senza zucchero)	25
Purea di sesamo, tahin	40

Q

Quinoa	35
--------	----

R

Rabarbaro	15
Rapa (cotta)	85
Rape (crude)	30
Ratatouille (misto di verdure cotte)	20
Ravanello	15
Ravioli (farina di grano tenero)	70
Ravioli (grano duro)	60
Ribes	25
Ribes nero	15
Ricotta	30
Riso a cottura rapida (precotto)	85
Riso basmati integrale	45
Riso comune	70
Riso di Camargue	60
Riso e latte (con zucchero)	75
Riso glutinoso	90
Riso integrale	50
Riso lungo	60
Riso profumato (gelsomino)	60
Riso rosso	55
Riso selvatico	35
Riso soffiato	85
Risotto	70

Rutabaga	70
S	
Saggina	70
Salsa di pomodoro (senza zucchero)	45
Salsa tamari (senza zucchero né dolcificanti)	20
Sassefrica, scorzobianca	30
Scalogno	15
scarola	15
Sciroppo d'acero	65
Sciroppo di cicoria	55
Sciroppo di frumento	100
Sciroppo di glucosio	100
Sciroppo di mais	115
Sciroppo di riso	100
Sedano rapa, sedano di Verona (cotto)	85
Sedano rapa, sedano di Verona (crudo)	35
Sedano, gambo	15
Segale (integrale, farina, pane)	45
Semi di lino	35
Semi di papavero	35
Semi di sesamo	35
Semi di zucca	25
Semola di grano duro	60
Senape	35
Senape (con zucchero aggiunto)	55
Sesamo	35
Sidro secco	40
Snickers	65
Soia	15
Soia da cucina	20
Songino	15
Sorbetto (con zucchero)	65
Sorbetto (senza zucchero)	40
Sottaceti	15
Spaghetti al dente (cottura 5 min.)	40
Spaghetti ben cotti	55
Special K	70
Spezie	5
Spinaci	15
Succo d'arancia (spremuta senza zucchero)	45
Succo di ananas (senza zucchero)	50
Succo di carota (senza zucchero)	40
Succo di limone (senza zucchero)	20
Succo di mango (senza zucchero)	55
Succo di mela (senza zucchero)	50
Succo di mirtillo (senza zucchero)	50
Succo di pomodoro	35
Succo di pompelmo (senza zucchero)	45
Succo d'uva (senza zucchero)	55

Surimi	50
Sushi	55
T	
Tacos	70
Tagliatelle (ben cotte)	55
Tagliatelle, fettuccine (farina di grano tenero)	70
Tamarindo (dolce)	65
Tapioca	85
Tempeh	15
Tofu	15
Topinambur, carciofo di Gerusalemme	50
Torta di riso	85
Twix	65
U	
Uva (frutto fresco)	45
Uva passa	65
Uva spina	25
Uvetta	65
V	
Vaniglia (spezia)	5
Vermicelli di grano duro	35
Vermicelli di soia	30
Vino bianco	30
Vino rosso	30
W	
Wasa fibra (24%)	35
Wasa light	50
Y	
Yogurt di soia (aromatizzato)	35
Yogurt di soia (naturale)	20
Yogurth	35
Z	
Zafferano	5
Zenzero	15
Zucca	75
Zucchero bianco (saccarosio)	70
Zucchero scuro (integrale)	70
Zucchine	15