

L'indice di sazietà

Gli indici sono stati valutati osservando quanto gli individui mangiavano dopo l'ingestione dei singoli alimenti.

Tutti sono paragonati rispetto al pane bianco, con IS = "100"

Prodotti da forno		Alimenti glucidici	
Croissant	47%	Pane bianco	100%
Torte	65%	Patatine fritte	116%
Ciambelle	68%	Pasta	119%
Biscotti	120%	Riso integrale	132%
Crackers	127%	Riso bianco	138%
Snack e confezionati		Pane di grano duro	154%
Snack al cioccolato	70%	Pane integrale	157%
Arachidi	84%	Pasta integrale	188%
Yogurt	88%	Patate, bollite	323%
Salatini	91%	Alimenti proteici	
Gelato	96%	Lenticchie	133%
Gelatine	118%	Formaggio	146%
Popcorn	154%	Uova	150%
Cereali da colazione con aggiunta di latte		Fagioli cotti	168%
Muesli	100%	Carne	176%
Sustain	112%	Pesce	225%
Special K	116%	Frutta	
Cornflakes	118%	Banana	118%
Cereali al miele	132%	Uva	162%
All-Bran	151%	Mele	197%
Avena	209%	Arance	202%

Adattata da S.H.A. Holt, J.C. Brand Miller, P. Petocz, e E. Farmakalidis, "A Satiety Index of Common Foods," *European Journal of Clinical Nutrition*, Sep 1995.