

Carico glicemico dell'alimento

ALIMENTO	CARBO g/100	IG it.	CG	IG int.	CG	Kcal
Maltodestrine	91,8	150	137,7	105	96,39	382
Glucosio	100	137	137	96	96	400
Patate al microonde	100	117	117	82	82	23,28
Cornflakes	87,11	119	103,66	83	72,3	361
Rice Krispies	85,5	117	100,04	82	70,11	387
Pasta di riso, brown	76,2	131	99,82	92	70,1	336
Crispbread soffiato	80,9	116	93,84	81	65,53	381
Saccarosio	100	92	92	64	64	400
Cocopops	83	110	91,3	77	63,91	383
Grano soffiato	85	105	89,25	74	62,9	407
Tapioca, al vapore 1 ora.	88,69	100	88,69	70	62,08	358
Riso, Sunbrown rapido	76	114	86,64	80	60,8	362
Patate istantanee	73,2	118	86,38	83	60,76	318
Cialde	79	109	86,11	76	60,04	417
Wafers alla vaniglia	77,6	110	85,36	77	59,75	454
Arrowroot	88,2	95	83,79	67	59,09	357
Cheerios	75,92	106	80,48	74	56,18	367
Farina gialla di mais	81,5	98	79,87	69	56,24	365
Crackers di grano	80,1	96	76,9	67	53,67	428
Pane francese, baguette	56,44	136	76,76	95	53,62	289
Kelloggs' Mini-Wheats Frutti	77	99	76,23	69	53,13	392
Segale Crispbread alta % di fibre(tipo Wasa integrale)	81,1	93	75,42	65	52,72	375
Pastina di grano	82,8	89	73,69	62	51,34	356
Miglio	72,9	101	73,63	71	51,76	356
Riso bianco	87,6	83	72,71	58	50,81	362
Couscous	77,43	93	72,01	65	50,33	376
Biscotti da colazione	63,3	113	71,53	79	50,01	428
Pane bianco	68	101	68,68	71	48,28	290
Biscotti di grano frollini	68,5	100	68,5	70	47,95	493
Pane bianco, farina	68	99	67,32	69	46,92	290
Semolino	71,2	94	66,93	66	46,99	346
Vermicelli di riso	80,36	83	66,7	58	46,61	321
Miele	80,3	83	66,65	58	46,57	303
Corn chips	63,1	105	66,26	74	46,69	518
Farina di grano saraceno	84,9	78	66,22	55	46,7	343
Uva passa	72	91	65,52	64	46,08	283
Riso, bianco, alta % di amido	78	83	64,74	58	45,24	347
Spaghetti, grano duro	82,8	78	64,58	55	45,54	356
Panini da imbottire	60,3	106	63,92	74	44,62	267
Mars Barretta	69	91	62,79	64	44,16	449
Biscotti di pasta frolla	68,9	91	62,7	64	44,1	467
Pane di semolino	67,8	92	62,38	64	43,39	341
Riso, brown	77	79	60,83	55	42,35	370
Popcorn	76,7	79	60,59	55	42,19	383
Miglio	72,85	82	59,74	57	41,52	378
Kelloggs' Mini-Wheats	73	81	59,13	57	41,61	409
Muesli	71,1	80	56,88	56	39,82	364
Panino integrale di grano	53,8	105	56,49	74	39,81	243

Barretta al Muesli	64,4	87	56,03	61	39,28	471
Orzo, spezzettato	77,72	72	55,96	50	38,86	352
Riso, parboiled	81	68	55,08	48	38,88	337
Special K	71	77	54,67	54	38,34	379
Biscotti all'avena	68,7	79	54,27	55	37,79	450
Linguine	82,8	65	53,82	46	38,09	356
Pasticcini	64	84	53,76	59	37,76	503
Farro	67,1	80	53,68	56	37,58	335
Maccheroni	82,8	64	52,99	45	37,26	356
Bulgur	75,87	68	51,59	48	36,42	342
Fusilli di grano duro	82,8	61	50,51	43	35,6	356
Krapfen	44,9	108	48,49	76	34,12	343
Ciambellone	51,9	93	48,27	65	33,74	358
Pere in scatola	75,9	63	47,82	44	33,4	295
Pane Pita, bianco	55	82	45,1	57	31,35	266
Star pastina	82,8	54	44,71	38	31,46	356
All-bran	74,24	60	44,54	42	31,18	260
Pane di farina di segale	48,3	92	44,44	64	30,91	258
Datteri	31,3	141	44,13	99	30,99	124
Croissant	45,8	96	43,97	67	30,69	406
Marmellata	62,3	70	43,61	49	30,53	236
Spaghetti, cotti 5 min	82,8	52	43,06	36	29,81	356
Torta soffice tipo plum cake	63,6	66	41,98	46	29,26	368
Vermicelli	82,8	50	41,4	35	28,98	356
Crusca d'avena	52,7	78	41,11	55	28,99	323
Twix Cookie Barretta (caramello)	64,93	62	40,26	43	27,92	502
Pasta istantanea (noodles)	57,54	67	38,55	47	27,04	527
Chicchi di grano	65,2	59	38,47	41	26,73	317
Riccioli di crusca	50,6	75	37,95	53	26,82	270
Pane ai cereali	54,9	69	37,88	48	26,35	291
Kelloggs' All Bran Fruit 'n Oats	68	55	37,4	39	26,52	358
Patate fritte	34	107	36,38	75	25,5	218
Cioccolata al latte	50,8	70	35,56	49	24,89	565
Spaghetti, integrali	66,2	53	35,09	37	24,49	324
Snickers Barretta	60,56	57	34,52	40	24,22	475
Fagioli bianchi	63,39	54	34,23	38	24,09	339
Chapati (pane indiano)	87,1	39	33,97	27	23,52	377
Pane integrale di segale (Pumpernickel)	47,5	71	33,73	50	23,75	250
Segale	69,76	48	33,48	33	23,02	335
Gnocchi	35	95	33,25	67	23,45	155
Succo d'arancia	44,9	74	33,23	52	23,35	185
Riso istantaneo, bollito 6 min	25,1	128	32,13	90	22,59	117
Fruttosio	100	32	32	22	22	368
Focaccia	40,7	77	31,34	54	21,98	292
Fettuccine	63,2	46	29,07	32	20,22	309
Orzo perlato	77,72	36	27,98	25	19,43	352
M&Ms (arachidi)	60,4	46	27,78	32	19,33	515
Digestivi	32,8	84	27,55	59	19,35	261
Capelletti	43	64	27,52	45	19,35	293
Fagioli neri	62,36	43	26,81	30	18,71	341
Nutella (Ferrero)	56	46	25,76	32	17,92	530
Fagioli secchi	64,19	40	25,68	28	17,97	343
Ceci	54,3	47	25,52	33	17,92	334
Golden Grahams	24,17	102	24,65	71	17,16	109

Tortilla di mais	44,64	54	24,11	38	16,96	218
Polenta di mais	40,8	57	23,26	40	16,32	183
Pane di semi di segale	35	66	23,1	46	16,1	184
Lenticchie	54	41	22,14	29	15,66	325
Patate al forno	17,99	121	21,77	85	15,29	94
Lenticchie verdi	49	42	20,58	29	14,21	320
Gelato di latte scremato	27	71	19,17	50	13,5	216
Albicocche secche	43,4	44	19,1	31	13,45	188
Lenticchie rosse	51,4	36	18,5	25	12,85	310
Gelato	20,7	87	18,01	61	12,63	218
Patate bollite e passate	17,2	104	17,89	73	12,56	78
Piselli, secchi	53,6	32	17,15	22	11,79	306
Riso, istantaneo, cotto 1 min	25,1	65	16,32	46	11,55	117
Patate al vapore	17,2	93	16	65	11,18	78
Pesca, in scatola	22,9	67	15,34	47	10,76	87
Albicocche sciroppate	16,49	91	15,01	64	10,55	63
Nettare organico di Agave	100	14	14	10	10	400
Patata bianca bollita	17,2	80	13,76	56	9,63	78
Mais dolce	17	78	13,26	55	9,35	93
Patata novella	15,71	81	12,73	57	8,95	69
Patata dolce (Ipamoea batatas)	20,12	63	12,68	44	8,85	86
Fagioli dall'occhio nero cotti	20,32	59	11,99	41	8,33	97
Banana	15,5	77	11,94	54	8,37	66
Macedonia di frutta	14,8	79	11,69	55	8,14	57
Mango	14,1	80	11,28	56	7,9	57
Yakult (Latte fermentato)	17,23	64	11,03	45	7,75	74,46
Uva	15,6	66	10,3	46	7,18	61
Ananas	10	94	9,4	66	6,6	40
Succo d'ananas	13,5	66	8,91	46	6,21	56
Piselli, verdi	12,4	68	8,43	48	5,95	76
Yogurt, scremato, con frutta e zucchero	17,9	47	8,41	33	5,91	90
Bastoncini di pesce	15	54	8,1	38	5,7	194
Fanta	11,7	68	7,96	68	7,96	48
Lenticchie verdi, in scatola	10,7	74	7,92	52	5,56	61
Succo di pompelmo	11	69	7,59	48	5,28	46
Fagioli Kidney, in scatola	9,5	74	7,03	52	4,94	64
Melone (cantalupo)	7,4	93	6,88	65	4,81	33
Kiwi	9	75	6,75	53	4,77	44
Mela	11	54	5,94	38	4,18	45
Soya semi	23,3	25	5,83	18	4,19	398
Succo di mela	9,9	58	5,74	41	4,06	38
Albicocche, fresche	6,8	82	5,58	57	3,88	28
Prugna	9,7	55	5,34	39	3,78	41
Carote	7,6	70	5,32	49	3,72	33
Pere fresche	9,5	53	5,04	37	3,52	41
Arancia	7,8	63	4,91	44	3,43	34
Fagioli cotti, in scatola	6,3	69	4,35	48	3,02	104
Ceci, in scatola	7,2	60	4,32	42	3,02	56
Cocomeri	3,7	103	3,81	72	2,66	15
Zucca	3,5	107	3,75	75	2,63	18
Pesca fresca	6,1	60	3,66	42	2,56	27
Barbabietole	4	91	3,64	64	2,56	20
Minestra di pomodoro	6,4	54	3,46	38	2,43	36

Ciliegie	9	32	2,88	22	1,98	38
Latte scremato	5,3	46	2,44	32	1,7	36
Pompelmo	6,2	36	2,23	25	1,55	26
Yogurt intero	3,6	51	1,84	36	1,3	63
Arachidi	8,5	21	1,79	15	1,28	597
Fichi d'india	13	10	1,3	7	0,91	53
Yogurt, low fat, artifically sweet	4	20	0,8	14	0,56	36
Latte di soia	0,8	43	0,34	30	0,24	32
Salsicce	0,6	40	0,24	28	0,17	304

Copyright by Simona – CEO of CIM Group