

## Carico glicemico dell'alimento

ALIMENTO	CARBO g/100	IG it.	CG	IG int.	CG	Kcal
Albicocche sciroppate	16,49	91	15,01	64	10,55	63
Albicocche secche	43,4	44	19,1	31	13,45	188
Albicocche, fresche	6,8	82	5,58	57	3,88	28
All-bran	74,24	60	44,54	42	31,18	260
Ananas	10	94	9,4	66	6,6	40
Arachidi	8,5	21	1,79	15	1,28	597
Arancia	7,8	63	4,91	44	3,43	34
Arrowroot	88,2	95	83,79	67	59,09	357
Chapati (pane indiano)	87,1	39	33,97	27	23,52	377
Banana	15,5	77	11,94	54	8,37	66
Barbabietole	4	91	3,64	64	2,56	20
Barretta al Muesli	64,4	87	56,03	61	39,28	471
Bastoncini di pesce	15	54	8,1	38	5,7	194
Biscotti da colazione	63,3	113	71,53	79	50,01	428
Biscotti all'avena	68,7	79	54,27	55	37,79	450
Biscotti di grano frollini	68,5	100	68,5	70	47,95	493
Biscotti di pasta frolla	68,9	91	62,7	64	44,1	467
Riccioli di crusca	50,6	75	37,95	53	26,82	270
Bulgur	75,87	68	51,59	48	36,42	342
Capelletti	43	64	27,52	45	19,35	293
Carote	7,6	70	5,32	49	3,72	33
Ceci	54,3	47	25,52	33	17,92	334
Ceci, in scatola	7,2	60	4,32	42	3,02	56
Cheerios	75,92	106	80,48	74	56,18	367
Chicchi di grano	65,2	59	38,47	41	26,73	317
Cialde	79	109	86,11	76	60,04	417
Ciambellone	51,9	93	48,27	65	33,74	358
Ciliegie	9	32	2,88	22	1,98	38
Cioccolata al latte	50,8	70	35,56	49	24,89	565
Macedonia di frutta	14,8	79	11,69	55	8,14	57
Cocomeri	3,7	103	3,81	72	2,66	15
Cocopops	83	110	91,3	77	63,91	383
Corn chips	63,1	105	66,26	74	46,69	518
Cornflakes	87,11	119	103,66	83	72,3	361
Couscous	77,43	93	72,01	65	50,33	376
Crackers di grano	80,1	96	76,9	67	53,67	428
Crispbread soffiato	80,9	116	93,84	81	65,53	381
Croissant	45,8	96	43,97	67	30,69	406
Crusca d'avena	52,7	78	41,11	55	28,99	323
Datteri	31,3	141	44,13	99	30,99	124
Digestivi	32,8	84	27,55	59	19,35	261
Fagioli bianchi	63,39	54	34,23	38	24,09	339
Fagioli cotti, in scatola	6,3	69	4,35	48	3,02	104
Fagioli dall'occhio nero cotti	20,32	59	11,99	41	8,33	97
Fagioli Kidney, in scatola	9,5	74	7,03	52	4,94	64
Fagioli neri	62,36	43	26,81	30	18,71	341
Fagioli secchi	64,19	40	25,68	28	17,97	343
Fanta	11,7	68	7,96	68	7,96	48
Farina di grano saraceno	84,9	78	66,22	55	46,7	343

Farina gialla di mais	81,5	98	79,87	69	56,24	365
Farro	67,1	80	53,68	56	37,58	335
Fettuccine	63,2	46	29,07	32	20,22	309
Fichi d'India	13	10	1,3	7	0,91	53
Focaccia	40,7	77	31,34	54	21,98	292
Krapfen	44,9	108	48,49	76	34,12	343
Fruttosio	100	32	32	22	22	368
Fusilli di grano duro	82,8	61	50,51	43	35,6	356
Gelato	20,7	87	18,01	61	12,63	218
Gelato di latte scremato	27	71	19,17	50	13,5	216
Glucosio	100	137	137	96	96	400
Gnocchi	35	95	33,25	67	23,45	155
Golden Grahams	24,17	102	24,65	71	17,16	109
Grano soffiato	85	105	89,25	74	62,9	407
Kelloggs' All Bran Fruit 'n Oats	68	55	37,4	39	26,52	358
Kelloggs' Mini-Wheats Frutti	77	99	76,23	69	53,13	392
Kelloggs' Mini-Wheats	73	81	59,13	57	41,61	409
Kiwi	9	75	6,75	53	4,77	44
Latte di soia	0,8	43	0,34	30	0,24	32
Latte scremato	5,3	46	2,44	32	1,7	36
Lenticchie	54	41	22,14	29	15,66	325
Lenticchie rosse	51,4	36	18,5	25	12,85	310
Lenticchie verdi	49	42	20,58	29	14,21	320
Lenticchie verdi, in scatola	10,7	74	7,92	52	5,56	61
Linguine	82,8	65	53,82	46	38,09	356
Maccheroni	82,8	64	52,99	45	37,26	356
Mais dolce	17	78	13,26	55	9,35	93
Maltodestrine	91,8	150	137,7	105	96,39	382
Mango	14,1	80	11,28	56	7,9	57
Marmellata	62,3	70	43,61	49	30,53	236
Mars Barretta	69	91	62,79	64	44,16	449
M&Ms (arachidi)	60,4	46	27,78	32	19,33	515
Snickers Barretta	60,56	57	34,52	40	24,22	475
Twix Cookie Barretta (caramello)	64,93	62	40,26	43	27,92	502
Mela	11	54	5,94	38	4,18	45
Melone (cantalupo)	7,4	93	6,88	65	4,81	33
Miele	80,3	83	66,65	58	46,57	303
Miglio	72,85	82	59,74	57	41,52	378
Miglio	72,9	101	73,63	71	51,76	356
Minestra di pomodoro	6,4	54	3,46	38	2,43	36
Muesli	71,1	80	56,88	56	39,82	364
Nettare organico di Agave	100	14	14	10	10	400
Nutella (Ferrero)	56	46	25,76	32	17,92	530
Orzo perlato	77,72	36	27,98	25	19,43	352
Orzo, spezzettato	77,72	72	55,96	50	38,86	352
Pane ai cereali	54,9	69	37,88	48	26,35	291
Pane bianco	68	101	68,68	71	48,28	290
Pane bianco, farina	68	99	67,32	69	46,92	290
Pane di farina di segale	48,3	92	44,44	64	30,91	258
Pane di semi di segale	35	66	23,1	46	16,1	184
Pane di semolino	67,8	92	62,38	64	43,39	341
Pane francese, baguette	56,44	136	76,76	95	53,62	289
Pane integrale di segale (Pumpernickel)	47,5	71	33,73	50	23,75	250
Pane Pita, bianco	55	82	45,1	57	31,35	266

Panini da imbottire	60,3	106	63,92	74	44,62	267
Panino integrale di grano	53,8	105	56,49	74	39,81	243
Pasta di riso, brown	76,2	131	99,82	92	70,1	336
Pasta istantanea (noodles)	57,54	67	38,55	47	27,04	527
Pasticcini	64	84	53,76	59	37,76	503
Pastina di grano	82,8	89	73,69	62	51,34	356
Patata bianca bollita	17,2	80	13,76	56	9,63	78
Patata dolce (Ipamoea batatas)	20,12	63	12,68	44	8,85	86
Patata novella	15,71	81	12,73	57	8,95	69
Patate al forno	17,99	121	21,77	85	15,29	94
Patate al microonde	100	117	117	82	82	23,28
Patate al vapore	17,2	93	16	65	11,18	78
Patate bollite e passate	17,2	104	17,89	73	12,56	78
Patate fritte	34	107	36,38	75	25,5	218
Patate istantanee	73,2	118	86,38	83	60,76	318
Pere fresche	9,5	53	5,04	37	3,52	41
Pere in scatola	75,9	63	47,82	44	33,4	295
Pesca fresca	6,1	60	3,66	42	2,56	27
Pesca, in scatola	22,9	67	15,34	47	10,76	87
Piselli, secchi	53,6	32	17,15	22	11,79	306
Piselli, verdi	12,4	68	8,43	48	5,95	76
Polenta di mais	40,8	57	23,26	40	16,32	183
Pompelmo	6,2	36	2,23	25	1,55	26
Popcorn	76,7	79	60,59	55	42,19	383
Prugna	9,7	55	5,34	39	3,78	41
Rice Krispies	85,5	117	100,04	82	70,11	387
Riso bianco	87,6	83	72,71	58	50,81	362
Riso istantaneo, bollito 6 min	25,1	128	32,13	90	22,59	117
Riso, bianco, alta % di amido	78	83	64,74	58	45,24	347
Riso, brown	77	79	60,83	55	42,35	370
Riso, istantaneo, cotto 1 min	25,1	65	16,32	46	11,55	117
Riso, parboiled	81	68	55,08	48	38,88	337
Riso, Sunbrown rapido	76	114	86,64	80	60,8	362
Saccarosio	100	92	92	64	64	400
Salsicce	0,6	40	0,24	28	0,17	304
Segale	69,76	48	33,48	33	23,02	335
Segale Crispbread alta % di fibre(tipo Wasa integrale)	81,1	93	75,42	65	52,72	375
Semolino	71,2	94	66,93	66	46,99	346
Soya semi	23,3	25	5,83	18	4,19	398
Spaghetti, cotti 5 min	82,8	52	43,06	36	29,81	356
Spaghetti, grano duro	82,8	78	64,58	55	45,54	356
Spaghetti, integrali	66,2	53	35,09	37	24,49	324
Special K	71	77	54,67	54	38,34	379
Star pastina	82,8	54	44,71	38	31,46	356
Succo d'ananas	13,5	66	8,91	46	6,21	56
Succo d'arancia	44,9	74	33,23	52	23,35	185
Succo di mela	9,9	58	5,74	41	4,06	38
Succo di pompelmo	11	69	7,59	48	5,28	46
Tapioca, al vapore 1 ora.	88,69	100	88,69	70	62,08	358
Torta soffice tipo plum cake	63,6	66	41,98	46	29,26	368
Tortilla di mais	44,64	54	24,11	38	16,96	218
Uva	15,6	66	10,3	46	7,18	61
Uva passa	72	91	65,52	64	46,08	283

Vermicelli	82,8	50	41,4	35	28,98	356
Vermicelli di riso	80,36	83	66,7	58	46,61	321
Wafers alla vaniglia	77,6	110	85,36	77	59,75	454
Yakult (Latte fermentato)	17,23	64	11,03	45	7,75	74,46
Yogurt intero	3,6	51	1,84	36	1,3	63
Yogurt, low fat, artifically sweet	4	20	0,8	14	0,56	36
Yogurt, scremato, con frutta e zucchero	17,9	47	8,41	33	5,91	90
Zucca	3,5	107	3,75	75	2,63	18