

## Indice glicemico per alimenti

Indice glicemico per alimentari			Indice analitico	
(indici italiani)			(indici standartizzati)	
	IGI	IGS	IGI	IGS
<b>Grassi</b>	11	<b>5</b>	Albicocca	44 <b>32</b>
<b>Oli</b>	11	<b>5</b>	All-Brain	60 <b>44</b>
<b>Formaggi duri</b>	11	<b>7</b>	Ananas	94 <b>69</b>
<b>Verdura, insalata</b>	11	<b>7</b>	Aranicia	63 <b>46</b>
<b>Carne, selvaggina, pesce</b>	11	<b>8</b>	Banana	77 <b>56</b>
<b>Frutta di mare</b>	11	<b>8</b>	Barrette di muesli	87 <b>64</b>
<b>Pesce, volatili</b>	11	<b>8</b>	Biscotti da té	79 <b>58</b>
<b>Uova</b>	11	<b>8</b>	Biscotti di frumento	100 <b>73</b>
<b>Noci</b>	11	<b>10</b>	Biscotto di pasta frolla	91 <b>66</b>
Fagioli di soia in scatola	20	<b>15</b>	Cappellini	64 <b>47</b>
Yogurt Lip.b; Asp.	20	<b>15</b>	<b>Carne, selvaggina, pesce</b>	11 <b>8</b>
Noccioline	21	<b>15</b>	Carote	101 <b>74</b>
Fagioli di soia	25	<b>18</b>	Cereali dolci	78 <b>57</b>
Crusca di riso	27	<b>20</b>	Cialde	109 <b>80</b>
Fagioli rossi	27	<b>20</b>	Ciambella salata	116 <b>85</b>
Ciliege	32	<b>23</b>	Ciliege	32 <b>23</b>
Fruttosio	32	<b>23</b>	Cioccolato	70 <b>51</b>
Piselli secchi	32	<b>23</b>	Cioccolato latte Asp.	34 <b>25</b>
Cioccolato latte Asp.	34	<b>25</b>	Cioccolato latte s.gluc.	49 <b>36</b>
Fagioli marroni	34	<b>25</b>	Cocomero	93 <b>68</b>
Lenticchie rosse	36	<b>26</b>	Cordiale all'arancia	94 <b>69</b>
Pompelmo	36	<b>26</b>	Corn chips	105 <b>77</b>
Latte + 30g di crusca	38	<b>28</b>	Cornetti (croissant)	96 <b>70</b>
Spaghetti prot.	38	<b>28</b>	Cornflakes	119 <b>87</b>
Latte intero	39	<b>28</b>	Cous-cous	93 <b>68</b>
Fagioli secchi comuni	40	<b>29</b>	Crackers	102 <b>74</b>
Salsicce	40	<b>29</b>	Crema di frumento	100 <b>73</b>
Lenticchie comuni	41	<b>30</b>	Crusca con uva sultanina	74 <b>54</b>
Fagioli	42	<b>31</b>	Crusca di riso	27 <b>20</b>
Lenticchie verdi	42	<b>31</b>	Dolcetti di riso	110 <b>80</b>
Fagioli Neri	43	<b>31</b>	Fagioli	42 <b>31</b>
Latte di Soya	43	<b>31</b>	Fagioli di soia	25 <b>18</b>
Albicocca	44	<b>32</b>	Fagioli di soia in scatola	20 <b>15</b>
Piselli bolliti	45	<b>33</b>	Fagioli marroni	34 <b>25</b>
Fettuccine	46	<b>34</b>	Fagioli Neri	43 <b>31</b>
Latte scremato	46	<b>34</b>	Fagioli rossi	27 <b>20</b>
Yogurt lip.b. frutt.	47	<b>34</b>	Fagioli secchi comuni	40 <b>29</b>
Segale	48	<b>35</b>	Fanta	97 <b>71</b>
Cioccolato latte s.gluc.	49	<b>36</b>	Farina d'avena galletta	79 <b>58</b>
Orzo	49	<b>36</b>	Farinata di fiocchi di avena	87 <b>64</b>
Vermicelli	50	<b>37</b>	Fettuccine	46 <b>34</b>
Yogurt standard	51	<b>37</b>	<b>Formaggi duri</b>	11 <b>7</b>
Pere fresche	52	<b>38</b>	Frittella	98 <b>72</b>
Spaghetti	53	<b>39</b>	<b>Frutta di mare</b>	11 <b>8</b>
Succo di mela	53	<b>39</b>	Fruttosio	32 <b>23</b>
Mela	54	<b>39</b>	Galletta tipo colazione	113 <b>82</b>
Pastina Star	54	<b>39</b>	Gelato	87 <b>64</b>
Polpa di pomodoro	54	<b>39</b>	Gelato lip.b.	71 <b>52</b>
Pane d'orzo	55	<b>40</b>	Glucosio	137 <b>100</b>
Ravioli	56	<b>41</b>	Gnocchi	95 <b>69</b>
Spaghetti cotti per 5 min.	58	<b>42</b>	Grano saraceno	78 <b>57</b>
All-Brain	60	<b>44</b>	<b>Grassi</b>	11 <b>5</b>

## Indice glicemico per alimenti

Pesca fresca	60	<b>44</b>	Hamburger bun	87	<b>64</b>
Aranzia	63	<b>46</b>	Kiwi	75	<b>55</b>
Pere in scatola	63	<b>46</b>	Latte + 30g di crusca	38	<b>28</b>
Zuppa di lenticchie i.sc.	63	<b>46</b>	Latte di Soya	43	<b>31</b>
Cappellini	64	<b>47</b>	Latte intero	39	<b>28</b>
Maccheroni	64	<b>47</b>	Latte scremato	46	<b>34</b>
Lattosio	65	<b>47</b>	Lattosio	65	<b>47</b>
Linguine	65	<b>47</b>	Lenticchie comuni	41	<b>30</b>
Riso rapido bollito per 1 min.	65	<b>47</b>	Lenticchie rosse	36	<b>26</b>
Pan di Spagna	66	<b>48</b>	Lenticchie verdi	42	<b>31</b>
Succo d'ananas	66	<b>48</b>	Lenticchie verdi in scatola	74	<b>54</b>
Uva	66	<b>48</b>	Linguine	65	<b>47</b>
Pesche in scatola	67	<b>49</b>	Maccheroni	64	<b>47</b>
Piselli verdi	68	<b>50</b>	Maccheroni al formaggio	92	<b>67</b>
Riso parboiled	68	<b>50</b>	Maltodestrine	137	<b>100</b>
Riso parboiled, alti amidi	69	<b>50</b>	Maltosio	150	<b>110</b>
Succo di pompelmo	69	<b>50</b>	Mango	80	<b>58</b>
Cioccolato	70	<b>51</b>	Mars barrette	97	<b>71</b>
Gelato lip.b.	71	<b>52</b>	McDonald's Muffins	88	<b>64</b>
Pane di segale	71	<b>52</b>	Mela	54	<b>39</b>
Tortellini al formaggio	71	<b>52</b>	Melone	103	<b>75</b>
Crusca con uva sultanina	74	<b>54</b>	Miele	104	<b>76</b>
Lenticchie verdi in scatola	74	<b>54</b>	Muesli	80	<b>58</b>
Succo d'arancia	74	<b>54</b>	Nocciole	96	<b>70</b>
Kiwi	75	<b>55</b>	Noccioline	21	<b>15</b>
Banana	77	<b>56</b>	<b>Noci</b>	11	<b>10</b>
Patate dolci	77	<b>56</b>	<b>Oli</b>	11	<b>5</b>
Special K Kellog's	77	<b>56</b>	Orzo	49	<b>36</b>
Torta comune	77	<b>56</b>	Pan di Spagna	66	<b>48</b>
Cereali dolci	78	<b>57</b>	Pane bianco di frumento	101	<b>74</b>
Grano saraceno	78	<b>57</b>	Pane di frumento s. glutine	129	<b>94</b>
Spaghetti	78	<b>57</b>	Pane di frumento, alte fibre	97	<b>71</b>
Biscotti da té	79	<b>58</b>	Pane di segale	71	<b>52</b>
Farina d'avena galletta	79	<b>58</b>	Pane di segale	92	<b>67</b>
Popcorn	79	<b>58</b>	Pane di segale, alte fibre	93	<b>68</b>
Riso integrale (brown)	79	<b>58</b>	Pane d'orzo	55	<b>40</b>
Succo di frutta mista	79	<b>58</b>	Panino	104	<b>76</b>
Mango	80	<b>58</b>	Panino ripieno	106	<b>77</b>
Muesli	80	<b>58</b>	Pasticcio di carne	84	<b>61</b>
Patate bianche bollite	80	<b>58</b>	Pastina Star	54	<b>39</b>
Uva sultanina	80	<b>58</b>	Patate al forno	121	<b>88</b>
Patate novelle	81	<b>59</b>	Patate al microonde	117	<b>85</b>
Riso integrale	81	<b>59</b>	Patate al vapore	93	<b>68</b>
Riso bianco	83	<b>61</b>	Patate bianche bollite	80	<b>58</b>
Riso bianco, alti amidi	83	<b>61</b>	Patate bollite schiacciate	104	<b>76</b>
Pasticcio di carne	84	<b>61</b>	Patate confezionate	87	<b>64</b>
Pizza al formaggio	86	<b>63</b>	Patate dolci	77	<b>56</b>
Zuppa di piselli	86	<b>63</b>	Patate fritte	107	<b>78</b>
Barrette di muesli	87	<b>64</b>	Patate novelle	81	<b>59</b>
Farinata di fiocchi di avena	87	<b>64</b>	Patatine fritte croccanti	124	<b>91</b>
Gelato	87	<b>64</b>	Pere fresche	52	<b>38</b>
Hamburger bun	87	<b>64</b>	Pere in scatola	63	<b>46</b>
Patate confezionate	87	<b>64</b>	Pesca fresca	60	<b>44</b>
McDonald's Muffins	88	<b>64</b>	<b>Pesce, volatili</b>	11	<b>8</b>
Sciroppo di mais a.frutt.	89	<b>65</b>	Pesche in scatola	67	<b>49</b>

## Indice glicemico per alimenti

Biscotto di pasta frolla	91	<b>66</b>	Piselli bolliti	45	<b>33</b>
Uva passa	91	<b>66</b>	Piselli secchi	32	<b>23</b>
Maccheroni al formaggio	92	<b>67</b>	Piselli verdi	68	<b>50</b>
Pane di segale	92	<b>67</b>	Pizza al formaggio	86	<b>63</b>
Saccarosio/zucchero di canna	92	<b>67</b>	Polpa di pomodoro	54	<b>39</b>
Cocomero	93	<b>68</b>	Pompelmo	36	<b>26</b>
Cous-cous	93	<b>68</b>	Popcorn	79	<b>58</b>
Pane di segale, alte fibre	93	<b>68</b>	Purea di patate	100	<b>73</b>
Patate al vapore	93	<b>68</b>	Ravioli	56	<b>41</b>
Timballo	93	<b>68</b>	Riso bianco	83	<b>61</b>
Ananas	94	<b>69</b>	Riso bianco, alti amidi	83	<b>61</b>
Cordiale all'arancia	94	<b>69</b>	Riso bianco, basso amido	126	<b>92</b>
Semolino	94	<b>69</b>	Riso integrale	81	<b>59</b>
Gnocchi	95	<b>69</b>	Riso integrale (brown)	79	<b>58</b>
Cornetti (croissant)	96	<b>70</b>	Riso istantaneo boll. 6 min	128	<b>93</b>
Nocciole	96	<b>70</b>	Riso parboiled	68	<b>50</b>
Fanta	97	<b>71</b>	Riso parboiled, alti amidi	69	<b>50</b>
Mars barrette	97	<b>71</b>	Riso rapido bollito per 1 min.	65	<b>47</b>
Pane di frumento, alte fibre	97	<b>71</b>	Riso soffiato	128	<b>93</b>
Frittella	98	<b>72</b>	Riso, parboiled, b.amido	124	<b>91</b>
Biscotti di frumento	100	<b>73</b>	Saccarosio/zucchero di canna	92	<b>67</b>
Crema di frumento	100	<b>73</b>	Salsicce	40	<b>29</b>
Purea di patate	100	<b>73</b>	Sciroppo di mais a.frutt.	89	<b>65</b>
Carote	101	<b>74</b>	Segale	48	<b>35</b>
Pane bianco di frumento	101	<b>74</b>	Semolino	94	<b>69</b>
Crackers	102	<b>74</b>	Spaghetti	53	<b>39</b>
Melone	103	<b>75</b>	Spaghetti	78	<b>57</b>
Miele	104	<b>76</b>	Spaghetti cotti per 5 min.	58	<b>42</b>
Panino	104	<b>76</b>	Spaghetti prot.	38	<b>28</b>
Patate bollite schiacciate	104	<b>76</b>	Special K Kellog's	77	<b>56</b>
Corn chips	105	<b>77</b>	Succo d'ananas	66	<b>48</b>
Panino ripieno	106	<b>77</b>	Succo d'arancia	74	<b>54</b>
Patate fritte	107	<b>78</b>	Succo di frutta mista	79	<b>58</b>
Zucca	107	<b>78</b>	Succo di mela	53	<b>39</b>
Cialde	109	<b>80</b>	Succo di pompelmo	69	<b>50</b>
Dolcetti di riso	110	<b>80</b>	Tavolette di glucosio	146	<b>107</b>
Wafers alla vaniglia	110	<b>80</b>	Timballo	93	<b>68</b>
Galletta tipo colazione	113	<b>82</b>	Torta comune	77	<b>56</b>
Ciambella salata	116	<b>85</b>	Tortellini al formaggio	71	<b>52</b>
Patate al microonde	117	<b>85</b>	<b>Uova</b>	11	<b>8</b>
Cornflakes	119	<b>87</b>	Uva	66	<b>48</b>
Patate al forno	121	<b>88</b>	Uva passa	91	<b>66</b>
Patatine fritte croccanti	124	<b>91</b>	Uva sultanina	80	<b>58</b>
Riso, parboiled, b.amido	124	<b>91</b>	<b>Verdura, insalata</b>	11	<b>7</b>
Riso bianco, basso amido	126	<b>92</b>	Vermicelli	50	<b>37</b>
Riso istantaneo boll. 6 min	128	<b>93</b>	Wafers alla vaniglia	110	<b>80</b>
Riso soffiato	128	<b>93</b>	Yogurt lip.b. frutt.	47	<b>34</b>
Pane di frumento s. glutine	129	<b>94</b>	Yogurt Lip.b; Asp.	20	<b>15</b>
Glucosio	137	<b>100</b>	Yogurt standard	51	<b>37</b>
Maltodestrine	137	<b>100</b>	Zucca	107	<b>78</b>
Tavolette di glucosio	146	<b>107</b>	Zuppa di lenticchie i.sc.	63	<b>46</b>
Maltosio	150	<b>110</b>	Zuppa di piselli	86	<b>63</b>
Tofu frozen dessert	164	<b>120</b>	Tofu frozen dessert	164	<b>120</b>

## Indice glicemico per alimenti

