

Indice glicemico per alimenti

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

Indice glicemico per alimenti

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

Indice glicemico per alimenti

Biscotto di pasta frolla	91	66
Uva passa	91	66
Maccheroni al formaggio	92	67
Pane di segale	92	67
Saccarosio/zucchero di canna	92	67
Cocomero	93	68
Cous-cous	93	68
Pane di segale, alte fibre	93	68
Patate al vapore	93	68
Timballo	93	68
Ananas	94	69
Cordiale all'arancia	94	69
Semolino	94	69
Gnocchi	95	69
Cornetti (croissant)	96	70
Nocciole	96	70
Fanta	97	71
Mars barrette	97	71
Pane di frumento, alte fibre	97	71
Frittella	98	72
Biscotti di frumento	100	73
Crema di frumento	100	73
Purea di patate	100	73
Carote	101	74
Pane bianco di frumento	101	74
Crackers	102	74
Melone	103	75
Miele	104	76
Panino	104	76
Patate bollite schiacciate	104	76
Corn chips	105	77
Panino ripieno	106	77
Patate fritte	107	78
Zucca	107	78
Cialde	109	80
Dolcetti di riso	110	80
Wafers alla vaniglia	110	80
Galletta tipo colazione	113	82
Ciambella salata	116	85
Patate al microonde	117	85
Cornflakes	119	87
Patate al forno	121	88
Patatine fritte croccanti	124	91
Riso, parboiled, b.amido	124	91
Riso bianco, basso amido	126	92
Riso istantaneo boll. 6 min	128	93
Riso soffiato	128	93
Pane di frumento s. glutine	129	94
Glucosio	137	100
Maltodestrine	137	100
Tavolette di glucosio	146	107
Maltosio	150	110
Tofu frozen dessert	164	120

Piselli bolliti	45	33
Piselli secchi	32	23
Piselli verdi	68	50
Pizza al formaggio	86	63
Polpa di pomodoro	54	39
Pompelmo	36	26
Popcorn	79	58
Purea di patate	100	73
Ravioli	56	41
Riso bianco	83	61
Riso bianco, alti amidi	83	61
Riso bianco, basso amido	126	92
Riso integrale	81	59
Riso integrale (brown)	79	58
Riso istantaneo boll. 6 min	128	93
Riso parboiled	68	50
Riso parboiled, alti amidi	69	50
Riso rapido bollito per 1 min.	65	47
Riso soffiato	128	93
Riso, parboiled, b.amido	124	91
Saccarosio/zucchero di canna	92	67
Salsicce	40	29
Sciroppo di mais a.frutt.	89	65
Segale	48	35
Semolino	94	69
Spaghetti	53	39
Spaghetti	78	57
Spaghetti cotti per 5 min.	58	42
Spaghetti prot.	38	28
Special K Kellog's	77	56
Succo d'ananas	66	48
Succo d'arancia	74	54
Succo di frutta mista	79	58
Succo di mela	53	39
Succo di pompelmo	69	50
Tavolette di glucosio	146	107
Timballo	93	68
Torta comune	77	56
Tortellini al formaggio	71	52
Uova	11	8
Uva	66	48
Uva passa	91	66
Uva sultanina	80	58
Verdura, insalata	11	7
Vermicelli	50	37
Wafers alla vaniglia	110	80
Yogurt lip.b. frutt.	47	34
Yogurt Lip.b; Asp.	20	15
Yogurt standard	51	37
Zucca	107	78
Zuppa di lenticchie i.sc.	63	46
Zuppa di piselli	86	63
Tofu frozen dessert	164	120

Indice glicemico per alimenti

