

# INDICE GLICEMICO ALIMENTI

Indice Glicemico Alimenti ( I.G )								
Alimento		I.G	Alimento		I.G	Alimento		I.G
<b>Alto Indice Glicemico</b>	Sciroppo di Glucosio	100	<b>Indice Glicemico Moderato</b>	Succo di Mela	50	<b>Basso Indice Glicemico</b>	Arancia	35
	Patate Fritte	95		Bulgur Integrale	50		Fagioli Cannellini	35
	Patate al Forno	95		Cachi / Kiwi	50		Amaranto	35
	Farina di Riso	95		Ananas	50		Azuki	35
	Fecola di Patate	95		Muesli senza Zucchero	50		Fagioli Rossi / Neri	35
	Carote Cotte	85		Patate Dolci	50		Farina di Ceci	35
	"Latte" di Riso	85		Farina di Farro Integrale	45		Semi di Lino / Sesamo	35
	Farina Bianca	85		Pane Azzimo Integrale	45		Pesche	35
	Riso Soffiato	85		Pane Int. Tostato	45		Piselli Freschi	35
	Galette di Riso	85		Semola Integrale	45		Prugne	35
	Pane Bianco	85		Farro	45		Riso Selvatico	35
	Pop Corn	85		Riso Basmati Integrale	45		Quinoa	35
	Zucca	75		Segale	45		Salsa di Pomodoro	35
	Anguria / Melone	75		Succo Arancia	45		Albicocche	30
	Zucchero	70		Succo Pompelmo	45		Carote Crude	30
	Tagliatelle (grano tenero)	70		Farina di Segale Int.	45		Ceci	30
	Fette biscottate	70		Cous Cous Integrale	45		"latte" di soia	30
	Pane Azzimo	70		Pasta Integrale al Dente	40		"latte" d'avena	30
	Riso Bianco	70		Pane Azzimo Integrale	40		Fruttosio	20
	Miglio	70		Pane Int. Lievito Naturale	40		"yogurt" Soia Naturale	20
Zucchero Integrale	65	Avena	40	Cacao in Polvere	20			
Pane Integrale	65	Kamut	40	Farina di Carrube	15			
Cous Cous	65	Grano Saraceno	40	Nocce / Nocciola	15			
Mais	65	Thain	40	Sciroppo Agave	15			
Orzo Perlato	60	Fiocchi d'Avena Crudi	40	Crusca Avena / Frumento	15			
Riso Lungo	60	Prugne Secche	40	Soia	15			
Bulgur	55	Fico Secco	40	Tofu / Tempeh	15			
Riso Rosso	55	Pane di Grano Saraceno	40	Zucchine	15			