

Tabella alimenti - Indice Glicemico

Alimenti in ordine alfabetico	min	max	Alimenti ordinati per indice glicemico	min	max
albicocche	46	57	arachidi	10	22
albicocche sciroppate	64	64	hummus (crema di ceci)	10	10
albicocche secche	32	32	soia fagioli	15	23
alcol	100	100	anacardi	17	27
all-bran kellogs	38	47	fruttosio	18	22
anacardi	17	27	fagioli neri	20	44
ananas	51	94	yogurt scremato	20	20
arachidi	10	22	fagioli in scatola	21	21
arance	39	45	ceci	22	34
arance marmellata	39	57	ciliegie	22	32
arancia spremuta	49	55	latte	24	24
arepa	72	72	orzo	25	36
avena	50	60	pompelmi	25	40
banane	48	56	lenticchie rosse	26	30
banane	78	78	fagioli di soia	27	27
barrette al cioccolato	53	63	fagioli	29	34
barrette tipo mars	97	97	nutella	29	34
bastoncini di crusca	63	63	fagioli neri messicani	30	30
bibita all'arancia	97	97	latte di soia	30	34
biscotti al frumento	100	100	lenticchie verdi	30	43
biscotti con farina di frumento	68	72	m&ms con arachidi	30	36
biscotti da the	79	79	tortilla	30	30
biscotti muesli	64	72	albicocche secche	32	32
biscotti oro saiwa	61	67	fagioli rossi	32	32
biscotti weet-bix	57	65	piselli secchi	34	34
biscotti weet-bix crusca d'avena	53	61	riso integrale	34	81
biscotti weet-bix soia	54	60	fagioli marroni	36	36
biscotto frollino	91	91	mele	36	54
brioche croissant	67	67	minestrone	36	42
cappellini	45	45	all-bran kellogs	38	47
cappuccino	41	53	cioccolato al latte	38	50
carote (italia)	100	112	fagioli messicani	38	38
ceci	22	34	farina integrale	38	44
cereali dolci	78	78	arance	39	45
cialde	109	109	arance marmellata	39	57
ciambella salata	116	116	pere	39	54
ciliegie	22	32	fettuccine	40	48
cioccolato	71	71	latte intero	40	40
cioccolato al latte	38	50	marmellata	40	60
cioccolato al latte senza zucchero	50	50	spaghetti integrali	40	40
coca-cola	63	63	succo di carota fresco	40	46
cocomero	93	93	succo di mela	40	40
corn chips	105	105	torta di mele	40	50
cornetti	96	96	cappuccino	41	53
cornflakes	81	119	fagioli secchi	41	41
couscous	60	69	lenticchie comuni	42	42
couscous marocchino	50	66	pesche	42	63
creckers	70	102	salsicce	42	42
datteri secchi	80	110	lattosio	44	60
destrosio	111	111	pane con avena	44	50
dolcetti di riso	110	110	piselli	44	50
fagioli	29	34	cappellini	45	45
fagioli di soia	27	27	mango	45	55
fagioli in scatola	21	21	muesli	45	80
fagioli marroni	36	36	albicocche	46	57

fagioli messicani	38	38
fagioli neri	20	44
fagioli neri messicani	30	30
fagioli rossi	32	32
fagioli secchi	41	41
falafel tabbouleh	74	98
fanta	62	74
farina di avena	79	79
farina di fiocchi d'avena	87	87
farina integrale	38	44
fettuccine	40	48
fichi secchi	55	67
fiocchi d'avena	78	78
formelle frumento weetabix	69	69
frittelle	98	98
fruttosio	18	22
gallette di riso	113	113
gatorade	65	91
gelatine	80	80
gelato	60	90
gelato al cioccolato	60	80
glucosio	100	137
gnocchi	95	95
grano saraceno	50	58
granoturco	50	60
hamburger	87	87
hummus (crema di ceci)	10	10
instant noodles	47	47
isostar	55	85
kellogs special k	72	96
kiwi	47	59
latte	24	24
latte condensato	55	67
latte di soia	30	34
latte intero	40	40
latte scremato	47	47
lattosio	44	60
lenticchie comuni	42	42
lenticchie rosse	26	30
lenticchie verdi	30	43
linguine	50	60
lychee (cinesi)	70	80
m&ms con arachidi	30	36
maccheroni	47	65
maccheroni al formaggio	92	92
maizena	59	59
maltodestrine	105	137
maltosio	150	150
mango	45	55
marmellata	40	60
mele	36	54
melone	103	103
merendine	55	65
miele	50	60
miele	104	104
minestrone	36	42
mirtillo succo	52	60
muesli	45	80
muesli con frutta secca	54	68
nachos	53	73
nocciole	96	96
noodles	46	46

noodles	46	46
piselli lessati	46	46
spaghetti alla bolognese	46	55
uva	46	67
instant noodles	47	47
kiwi	47	59
latte scremato	47	47
maccheroni	47	65
pane grano saraceno	47	47
banane	48	56
arancia spremuta	49	55
pane arabo farina integrale	49	49
segale	49	49
avena	50	60
cioccolato al latte senza zucchero	50	50
couscous marocchino	50	66
grano saraceno	50	58
granoturco	50	60
linguine	50	60
miele	50	60
pane integrale	50	60
sushi	50	55
tortellini	50	50
ananas	51	94
vermicelli	51	51
mirtillo succo	52	60
pane di segale	52	64
tortilla di granoturco	52	52
barrette al cioccolato	53	63
biscotti weet-bix crusca d'avena	53	61
nachos	53	73
pane al latte	53	63
prugne	53	53
riso basmati	53	61
yogurt intero	53	53
biscotti weet-bix soia	54	60
muesli con frutta secca	54	68
patatine fritte confezionate	54	87
spaghetti	54	79
fichi secchi	55	67
isostar	55	85
latte condensato	55	67
merendine	55	65
polpa di pomodoro	55	55
popcorn	55	90
semolino	55	94
succo di frutta misto senza zucchero	55	55
pane d'orzo	56	56
ravioli	56	56
riso grano lungo parboiled	56	56
biscotti weet-bix	57	65
spaghetti cotti per 5 min	58	58
spaghetti di riso	58	58
maizena	59	59
couscous	60	69
gelato	60	90
gelato al cioccolato	60	80
pane bianco comune	60	100
papaya	60	60
saccarosio	60	60
succo di mela zuccherato	60	60
tapioca	60	80

nutella	29	34	biscotti oro saiwa	61	67
orzo	25	36	fanta	62	74
pan di spagna	66	66	riso arborio	62	76
pane	70	70	bastoncini di crusca	63	63
pane al latte	53	63	coca-cola	63	63
pane arabo farina bianca	87	87	albicocche sciroppate	64	64
pane arabo farina integrale	49	49	biscotti muesli	64	72
pane baguette	80	110	pere in scatola	64	64
pane bianco comune	60	100	zuppa di lenticchie in scatola	64	64
pane con avena	44	50	gatorade	65	91
pane di frumento senza glutine	129	129	patate al vapore	65	93
pane di segale	52	64	pan di spagna	66	66
pane di segale	71	71	patate novelle	66	90
pane di segale	92	92	porridge	66	66
pane d'orzo	56	56	riso istantaneo bollito per 1 min	66	67
pane grano saraceno	47	47	brioche croissant	67	67
pane integrale	50	60	biscotti con farina di frumento	68	72
pane integrale di frumento	97	97	pesche sciroppate	68	68
pane senza glutine	70	80	succo di ananas	68	68
panino	104	104	formelle frumento weetabix	69	69
papaya	60	60	piselli verdi	69	69
pasticcio di carne	84	84	riso parboiled	69	99
patate al forno	78	121	creckers	70	102
patate al microonde	117	117	lychee (cinesi)	70	80
patate al vapore	65	93	pane	70	70
patate bollite	70	104	pane senza glutine	70	80
patate comuni bianche bollite	80	80	patate bollite	70	104
patate dolci	77	77	cioccolato	71	71
patate fritte croccanti	75	124	pane di segale	71	71
patate novelle	66	90	succo di pompelmo	71	71
patatine fritte confezionate	54	87	arepa	72	72
pere	39	54	kellogs special k	72	96
pere in scatola	64	64	falafel tabbouleh	74	98
pesche	42	63	purè di patate	74	100
pesche sciroppate	68	68	patate fritte croccanti	75	124
piselli	44	50	succo di arancia	75	75
piselli lessati	46	46	tortellini al formaggio	75	75
piselli secchi	34	34	zucca	75	107
piselli verdi	69	69	patate dolci	77	77
pizza	80	80	torta paradiso	77	77
pizza al formaggio	86	86	wafer alla vaniglia	77	110
polpa di pomodoro	55	55	banane	78	78
pompelmi	25	40	cereali dolci	78	78
popcorn	55	90	fiocchi d'avena	78	78
porridge	66	66	patate al forno	78	121
prugne	53	53	biscotti da the	79	79
purè di patate	74	100	farina di avena	79	79
ravioli	56	56	riso integrale (brown)	79	79
riso	104	104	datteri secchi	80	110
riso al gelsomino	90	120	gelatine	80	80
riso arborio	62	76	pane baguette	80	110
riso basmati	53	61	patate comuni bianche bollite	80	80
riso bianco	83	136	pizza	80	80
riso bianco, basso amido	126	126	uva sultanina	80	80
riso grano lungo parboiled	56	56	cornflakes	81	119
riso integrale	34	81	riso bianco	83	136
riso integrale (brown)	79	79	pasticcio di carne	84	84
riso istantaneo bollito per 6 min	128	128	pizza al formaggio	86	86
riso istantaneo bollito per 1 min	66	67	zuppa di piselli	86	86
riso parboiled	69	99	farina di fiocchi d'avena	87	87
riso parboiled, basso amido	124	124	hamburger	87	87
riso soffiato	128	128	pane arabo farina bianca	87	87

saccarosio	60	60	riso al gelsomino	90	120
salsicce	42	42	biscotto frollino	91	91
segale	49	49	uva passa	91	91
semolino	55	94	maccheroni al formaggio	92	92
soia fagioli	15	23	pane di segale	92	92
spaghetti	54	79	zucchero di canna	92	92
spaghetti alla bolognese	46	55	cocomero	93	93
spaghetti cotti per 5 min	58	58	timballo	93	93
spaghetti di riso	58	58	gnocchi	95	95
spaghetti integrali	40	40	cornetti	96	96
succo di ananas	68	68	nocciole	96	96
succo di arancia	75	75	barrette tipo mars	97	97
succo di carota fresco	40	46	bibita all'arancia	97	97
succo di frutta misto senza zucchero	55	55	pane integrale di frumento	97	97
succo di mela	40	40	frittelle	98	98
succo di mela zuccherato	60	60	alcol	100	100
succo di pompelmo	71	71	biscotti al frumento	100	100
sushi	50	55	carote (italia)	100	112
tapioca	60	80	glucosio	100	137
tavolette di glucosio	146	146	melone	103	103
timballo	93	93	miele	104	104
torta di mele	40	50	panino	104	104
torta paradiso	77	77	riso	104	104
tortellini	50	50	corn chips	105	105
tortellini al formaggio	75	75	maltodestrine	105	137
tortilla	30	30	cialde	109	109
tortilla di granoturco	52	52	dolcetti di riso	110	110
uva	46	67	destrosio	111	111
uva passa	91	91	gallette di riso	113	113
uva sultanina	80	80	ciambella salata	116	116
vermicelli	51	51	patate al microonde	117	117
wafer alla vaniglia	77	110	riso parboiled, basso amido	124	124
yogurt intero	53	53	riso bianco, basso amido	126	126
yogurt scremato	20	20	riso istantaneo bollito per 6 min	128	128
zucca	75	107	riso soffiato	128	128
zucchero di canna	92	92	pane di frumento senza glutine	129	129
zuppa di lenticchie in scatola	64	64	tavolette di glucosio	146	146
zuppa di piselli	86	86	maltosio	150	150