

## INDICE GLUCÉMICO ALTO

Sirope de maíz	115
Maltosa (Cerveza)	110
Maltodextrina	105
Glucosa (dextrosa)	100
Almidones	100
Pan sin gluten	95
Baguette	95
Harina de arroz	95
Fécula de patata (almidón)	95
Patatas al horno	95
Patatas fritas	95
Pan blanco sin gluten	90
Arroz pastoso	90
Miel	85
Arroz inflado	85
Arroz cocción rápida	85
Zanahorias cocidas	85
Palomitas (sin azúcar)	85
Corn flakes (copos de maíz)	85
Harina de trigo blanca	85
Maizena (almidón maíz)	85
Nabo cocido	85
Pan blanco de sándwich	85
Puré de patata instantánea	80
Tapioca	85

Fideos	70
Maicena	70

Habas cocidas	80
Galletas saladas	80
Crackers	80
Donuts	75
Gofre	75
Sandía	75
Calabaza	75
Pan de barra (pan blanco)	75
Leche de arroz (con azúcar)	75
Bebidas con cola	70
Mars, Sneakers...	70
Biscotes	70
Galletas	70
Harina de maíz	70
Brioche	70
Cereales azucarados	70
Cereales Special K	70
Colas y refrescos con azúcar	70
Croissant	70
Dátiles	70
Ñoquis	70
Melaza	70
Mijo	70
Pastas de trigo	70
Arroz precocido	70

Zumo de naranja industrial	55
Papaya	55

Patatas cocidas peladas	70
Arroz blanco	70
Fideos chinos de arroz	70
Merengue	70
Azúcar blanco	70
Azúcar moreno	70
Remolacha cocida	65
Castañas	65
Mermelada azucarada	65
Cuscús normal	65
Uvas pasas (sultanas, de Corinto..)	65
Piña en almíbar	65
Sirope de membrillo con azúcar	65
Confituras	65
Sorbete con azúcar	65
Dulce de membrillo	60
Plátano maduro	60
Melón	60
Sémola refinada	60
Helado azucarado	60
Pan de leche	60
Helado con azúcar añadido	60
Pizza	60

Polvorones	55
Melocotón en almíbar	55
Cola cao, Nesquick	55
Espaguetis blancos muy cocidos	55
Kétchup	55
Mostaza con azúcar	55
Sushi	55

### INDICE GLUCÉMICO MODERADO

All Bran de Kellogg	50
Barra energética cereales sin azúcar	50

Plátano verde	45
Arándano	45

Galletas (harina integral, sin azúcar)	50
Kaki	50
Kiwi	50
Mango	50
Zumo de piña (sin azúcar)	50
Zumo de manzana (sin azúcar)	50
Boniato	50
Muesli (sin azúcar)	50
Cebada (grano entero)	50
Sémola integral	50
Sémola de trigo duro	50
Cuscús de trigo duro	50
Arroz basmati largo	50
Arroz integral	50
Batata	50
Cuscús integral	45
Espaguetis blancos al dente (calientes)	45
Pan tostado integral y sin azúcar	45
Salsa de tomate	45

Copos de avena	40
Judía roja en conserva (frijoles)	40
Zumo de naranja (sin azúcar)	40
Lactosa	40

Apio crudo	35
Compota de frutas (sin azúcar)	35

Piña	45
Coco	45
Uvas	45
Guisantes en conserva	45
Espaguetis integrales al dente	45
Pastas de trigo duro al dente (calientes)	45
Pan de Salvado	45
Zumo de Pomelo (sin azúcar)	45
Higos secos	40
Frijoles	40
Orejones (albaricoques secos)	40
Harina de Garbanzo	40
Trigo Sarraceno integral	40
Trigo Bulbur integral	40
Pan 100% integral	40
Pan negro alemán	40
Espaguetis integrales al dente (fríos)	40
Mantequilla de cacahuete	40
Cereales integrales (sin azúcar)	40

### INDICE GLUCÉMICO BAJO

Zanahorias crudas	30
Nabo crudo	30

Crema de manzana	35
Zumo de tomate	35
Pan Wasa de fibra	35
Semillas de lino	35
Semillas de Sésamo	35
Pipas de girasol	35
Levadura	35
Mostaza tipo Dijon	35
Guisantes	35
Garbanzos en conserva	35
Arroz salvaje	35
Salsa de tomate natural (sin azúcar)	35
Alubias	35
Fideos chinos de trigo duro	35
Naranja	35
Ciruelas	35
Manzana	35
Higo	35
Membrillo	35
Dulce de membrillo (sin azúcar)	35
Yogurt entero	35
Yogurt desnatado	35
Helados (sin azúcar añadido)	30
Melocotón	30
Albaricoque	30

Cerezas	30
Berenjena	30
Chocolate negro (85% de cacao)	30
Fructosa	30
Leche de soja	30

Confitura y mermeladas sin azúcar	30
Queso de cabra	30
Queso fresco	30
Queso Quark	30
Queso Blanco	30
Requesón	30
Cuajada	30
Judías verdes	30
Tomates	30
Leche fresca	30
Leche en polvo	30
Lentejas	30
Salvado	30
Fideos chinos de soja	30
Pera	30
Mandarina	30
Alubias blancas	30
Garbanzos cocidos	30
Frijoles	25
Frambuesas	25
Moras	25
Grosellas rojas	25
Fresas	25
Chocolate negro ( 70% de cacao)	25
Mermelada de fruta sin azúcar	25

Setas	15
Pepino	15
Pimiento	15
Espárragos	15
Acelgas	15

Leche de almendras	30
Brotos de bambú	30
Tofú	25
Soja de grano	25
Bellotas	25
Almendras	25
Anacardos	25
Piñones	25
Avellanas	25
Pistachos	22
Pipas	20
Cacahuetes	20
Nueces	20
Pesto	20
Rabanitos	20
Aceitunas	20
Espinacas	20
Cebolla	20
Cebolleta	16
Ajo	15
Puerros	15
Champiñones	15

Brócoli	15
Coliflor	15
Col	15
Coles de Bruselas	15
Calabacín	15
Endibia	15
Acedera	15
Rábano	15
Lechuga	15
Escarola	15
Rucola	15
Canónigos	15
Grosellas negras	15
Aguacate	15
Espicias	5
Vinagre	5
Crustáceos	5
Vino tinto	0
Champang	0
Carnes	0
Aves	0
Pescados	0