

INDICES GLUCÉMICOS

Acedera	15
Aceitunas	15
Acelga.....	15
Agave (jarabe)	15
Aguacate	10
Ajo	30
Albaricoque (fruta fresca).....	30
Albaricoque en almíbar.....	60
Albaricoque seco (orejones)	40
Alcachofa	20
Alcachofa de Jerusalén (Tupinambo).....	50
All Bran.....	50
Almendras	15
Almidones modificados.....	100
Alquenqueje	15
Amaranto.....	90
Amaranto inflado....	95
Anacardos.....	15
Apio-nabo cocido	85
Apio cocido	85
Apio-nabo crudo	35
Apio ramas	15
Arándano.....	25
Arándanos rojos	45

Arrowroot (es un tubérculo)	85
Arroz aglutinado	90
Arroz basmati integral	45
Arroz basmati largo	50
Arroz blanco normal	70
Arroz integral	50
Arroz con leche (azucarado)	75
Arroz de camargue..	60
Arroz de cocción rápida (precocido) ..	85
Arroz inflado, galletas de arroz.....	85
Arroz largo.....	60
Arroz rojo.....	55
Arroz salvaje.....	35
Avellanas	15
Avena	40
Azúcar blanco (sacarosa).....	70
Azúcar moreno	70
Barra energética de cereales (sin azúcar)	50
Barras chocolateadas (azucaradas).....	70
Berenjena	20
Biscottes.....	70
Bizcocho (harina integral, s/azucar)....	50
Bollo de chocolate....	65
Boniatos	50
Brioche.....	70

Brócoli	15
Brotos de bambú	20
Bulgur (trigo).....	55
Cacahuets.....	15
Cacao en polvo (sin azúcar).....	20
Calabacín	15
Calabazas (diversas)	80
Capellini.....	45
Caqui	50
Castañas, marrón glasse	65
Cebada	45
Cebada mondada ...	60
Cebada perlada	70
Cebollas.....	15
Centeno (integral; harina pan)	45
Cereales integrales (sin azúcar).....	45
Cereales germinados	15
Cereales refinados azucarados	70
Cerezas	25
Chalote	15
Champiñón	15
Chayote (puré de) ...	50
Chirivias, pastinacas	85
Chocolate en polvo (azucarado)	55
Chocolate negro (>70% de cacao)....	25

Chocolate negro (>85% de cacao)	20
Choucroute (col fermentada).....	15
Chufa	55
Ciruelas pasas	40
Ciruelas (fruta fresca)	35
Coco	45
Col	15
Colas, bebidas gaseosas, sodas (tipo CocaCola®)	70
Coles de Bruselas....	15
Coliflor.....	15
Colinabo	70
Compota, puré de frutas (sin azúcar)...	35
Confitura (sin azúcar)	30
Confitura (azucarada)	65
Copos de avena (no cocidos)	40
Copos de avena cocidos (porridge) ...	60
Corazón de palmito ..	20
Corn Flakes, copos de maíz.....	85
Croissants	70
Crustáceos (cangrejo de mar, langosta)	5
Cuscús.....	65
Cuscús integral	45
Dátiles	70
Dextrosa.....	100

Donuts	75
Dulce de membrillo (sin azúcar)	35
Empanados	85
Endivia	15
Ensalada (lechuga, escarola, etc.)	15
Espaguetis blancos (bien cocidos)	55
Espaguetis al dente (cocidos 5 min.).....	40
Espárrago.....	15
Especias (perejil, pimienta, orégano, canela, vainilla, etc.)	5
Espelta (trigo salvaje)	40
Espinacas	15
Fécula de patata (almidón).....	95
Fideos de trigo duro	35
Fideos de soja.....	30
Frambuesa (fruta fresca)	25
Fresa (fruta fresca)	25
Frijoles	25
Fructosa (máximo 20 gr. al día)	20
Galletas (harina completa, sin azúcar)	50
Galletas.....	70
Garbanzos (bote)....	35
Garbanzos	30
Germinados	15

Glucosa..... 110	Judía adzuki (conocida como soja roja) 35	Macarrones (trigo duro) 50	Mostaza (con azúcar añadido) 55	Pan de arroz..... 70
Gnocchi 70	Judía borlotti 35	Maíz ancestral (indio) 35	Mostaza..... 35	Pande frutas..... 65
Gofre con azúcar.... 75	Judía mungo (soja verde) 25	Maíz corriente en granos..... 65	Muesli (con azúcar, miel...) 65	Pan de hamburguesa 85
Granada (fruta fresca) 45	Judía roja (lata)..... 40	Maizena (almidón de maíz) 85	Muesli (sin azúcar) 50	Pan de leche 60
Grosella..... 25	Judía verde 30	Maltodextrina..... 105	Nabo cocido 85	Pan muy blanco, de miga 85
Grosella negra 15	Judías blancas, cannellini 35	Maltosa..... 110	Nabo (crudo) 30	Pan tostado de harina integral
Guisantes (lata) 45	Judías negras 35	Mandarinas, clementinas 30	Napolitana 65	 y sin azúcar 45
Guisantes 30	Judías rojas 35	Mandioca (amarga o dulce)..... 55	Naranjas (fruta fresca) 35	Papaya (fruta fresca) 55
Guisantes (frescos). 35	Kamut integral (es un cereal) 40	Mango (fruta fresca) 50	Nectarinas (fruta fresca) 35	Papillas de harina de maíz 70
Guisantes triturados 25	Ketchup 55	Mantequilla de cacahuete (sin azúcar) 40	Níspero..... 55	Pastas (trigo tierno) 70
Guiso de alubias..... 35	Kiwi 50	Manzana (compota) 35	Nueces 15	Pastas integrales, al dente 40
Habas cocidas..... 85	Lactosa 40	Manzana (fruta fresca) 35	Nuez moscada 15	Pastas integrales, bien cocidas 50
Habas (crudas) 40	Lasaña (trigo duro) 60	Manzana (fruta fresca) 35	Nutella®..... 55	Pastel de arroz..... 85
Haricots Borlotti 35	Lasaña (trigo tierno) 75	Mars®, m&m®, Sneakers®, etc..... 65	Ñame 65	Patata cocida con la piel (agua/vapor) 65
Harina de arroz.... 100	Leche de almendra (sin azúcar)..... 20	Mayonesa (industrial) 60	Ñoquis 70	Patata cocida pelada 70
Harina de garbanzos casera 35	Leche de coco 40	Melaza 70	Olivas 15	Patata en copos (instantánea) 85
Harina de garbanzos envasada..... 40	Leche de soja..... 20	Melocotón en almíbar 55	Orejones 40	Patatas al horno..... 95
Harina de maíz..... 70	Leche fresca/polvo.. 30	Melocotón (fruta fresca)..... 35	Palomitas (sin azúcar) 85	Patatas fritas..... 95
Harina de trigo blanca 85	Leche (descremada o no) 30	Melón..... 60	Pan Bis (con levadura) 65	Pepino 15
Helado (azucarado) 60	Lenteja pardina, morena, amarilla 30	Membrillo (fruta).... 35	Pan de centeno (30% de centeno)..... 65	Pera (fruta fresca).. 30
Helado (con fructosa) 35	Lentejas verdes 25	Mermelada (sin azúcar) 30	Pan 100% integral con levadura	Pesto..... 15
Higo (fresco) 35	Levadura 35	Mermelada azucarada 65	 madre (o pura)... 40	Pie de bambú 20
Higos secos 40	Lino, sésamo, semillas amapola,	Miel..... 85	Pan ácimo (harina blanca) 70	Pimienta 15
Hinojo..... 15	 adormidera (granos de)..... 35	Mijo y Zaina 70	Pan ácimo (harina integral) 40	Pimientos..... 15
Hummus..... 25		Moras 25	Pan blanco sin gluten 90	Piña (fruta fresca) .. 45
Jarabe de arce (sirope de arce)..... 65			Pan completo..... 65	Piña en almíbar 65
Jarabe de glucosa. 100				
Jarabe de maíz 115				
Jarabe de trigo 100				
Jengibre 15				

Piñón 15
Pipas de calabaza ... 25
Pipas de girasol 35
Pistacho..... 15
Pizza 60
Plátano o banana (maduro) 60
Plátano o banana verde..... 45
Polvo chocolateado azucarado (ColaCao®)..... 55
Polvorón (harina integral, s/azucar) ... 40
Pomelo (fruta fresca) 30
Puerros..... 15
Pumpernickel 40
Puré de almendras blancas (sin azúcar) 35
Puré de almendras completas (sin azúcar) 25
Puré de avellanas enteras (sin azúcar) 25
Puré de cacahuets sin azúcar..... 25
Puré de chayotte..... 50
Puré de patata 80
Puré de patata instantáneo..... 85
Puré de sésamo, tahin 40
Queso fresco 30
Quinoa..... 35

Rábano..... 15
Raviolis (trigo duro) 60
Raviolis (trigo tierno) 70
Ratatouille (Rancho)20
Remolacha cocida... 65
Risotto 70
Sacarosa.....70
Salsa de tomate (sin azúcar) 35
Salsa de tomate (con azúcar) 45
Salsa tamari (sin azúcar ni edulcorantes) 20
Salsifí (hortaliza de ostra) 30
Salvado de trigo, avena, etc 5
Sandía 75
Sarraceno, trigo negro (integral, harina o pan) 40
Sémola de maíz 70
Sodas.....70
Soja 15
Sorbete (azucarado) 65
Sorbete (sin azúcar) 40
Special K®..... 70
Surimi 50
Sushi (tallarines bien cocidos) 55
Tacos (mejicanos)... 70

Tagliatelles (bien cocidos)..... 70
Tamarindo (dulce) 65
Tapioca..... 85
Tofu 20
Tomates..... 30
Tomates secos 35
Topinambo, alcachofa de Jerusalén 50
Tostadas 70
Trigo (tipo efly) 45
Uva (fruta fresca)... 45
Uvas pasas..... 65
Vinagre..... 5
Wasa fibra (24%) .. 35
Yogurt (natural) 35
Zanahorias (crudas) 30
Zanahorias cocidas 85
Zumo de arándanos (sin azúcar) 50
Zumo de limón (sin azúcar)..... 20
Zumo de mango (sin azúcar)..... 55
Zumo de manzana (sin azúcar)..... 50
Zumo de naranja (sin azúcar)..... 45
Zumo de piña (sin azúcar)..... 50
Zumo de pomelo (sin azúcar)..... 45
Zumo de tomate 35

Zumo de zanahoria (sin azúcar) 40