

Alimento	Índice Glicêmico
Abacaxi suco	66
All-Brain	50 – 59
Ameixa	55
Arroz Bolos	110
Arroz branco	83
Arroz fervido 1 minuto	65
Arroz fervido 6 minutos	128
Arroz integral	80 – 100
Arroz Krispies	117
Arroz Sunbrown Quick	114
Aveia biscoitos	79
Aveia Farelo de trigo	78
Aveia Farelo de trigo & Pão de Mel	43
Bagel, branco	103
Baguette francês	136
Banana	77
Batata assada	121
Batata assada microondas	117
Batata doce	77
Batata triturada	100
Batatas cozidas e triturada	104
Batatas cozidas em vapor	93
Beterrabas	91
Biscoito de água	60 – 69
Bolo comum	98
Bolo de banana feito com açúcar	67
Bolo de banana feito sem açúcar	79
Bolo de batata	77
Bolo, pudim de leite condensado	93

Alimento	Índice Glicêmico
Café matutino biscoitos	113
Capellini	64
Cenouras	70
Centeio	48
Centeio, pão	78
Cerejas	32
Cevada	36
Cheiros	106
Cornflakes	119
Croissant	96
Cuscuz	93
Donuts	108
Ervilhas	50 – 80
Espaghetti integral	40 – 49
Espaguete, branco	59
Espaguete, fervido 5 min.	52
Fanta	97
Farelo de trigo	27
Farinha de centeio pão	92
Farinha de cevada, pão	95
Feijão branco	50 – 80
Feijão-fradinho	30 – 50
Feijão-soja	25
Feijão-soja enlatado	20
Feijões assados, enlatado	69
Feijões largo (feijões de fava)	113
Fettuccine	46
Fruta coquetel	79
Frutose	32

Alimento	Índice Glicêmico
Glicose (Dextrose)	137
Glicose tabletes	146
Grão-de-bico	30 – 50
Grapefruit	< 30
Hambúrguer pão	87
Inhame	73
logurte light com adoçante	20
Kelloggs' com Farelo de trigo	55
Kiwi	75
Lactose	65
Laranja	63
Laranja suco da fruta	74
Laranja, bebida	94
Leite + 30g farelo de trigo	38
Leite desnatado	46
Leite integral	39
Lentilha verde enlatado	74
Lentilhas	36
Maçã	54
Maçã suco	58
Macarrão	64
Maltose	150
Mamão papaia	80 – 100
Manga	80
Mel	83
Melancia	103
Milho cozido	50 – 59
Mingau de aveia	87
Muesli	80

Alimento	Índice Glicêmico
Muffins	88
Núcleo de centeio, pão	66
Núcleo de cevada, pão	55
Nutri-granola	94
O café da manhã em barra de cereais	109
Painço	> 100
Pão de lanche	105
Pão de trigo,	99
Pão de trigo, branco	101
Pão de trigo, fibra alta	97
Pão de trigo, glúten livre	129
Passas	91
Pêra, fresca	53
Pêssego, enlatado	67
Pêssego, fresco	60
Pizza de queijo	86
Purê de maçã	30 – 50
Raviole, carne	56
Sacarose	92
Semolina pão	92
Soja Amendoim	10 – 19
Soja, leite	43
Sopa de tomate	30 – 39
Sorvete	87
Sorvete (semidesnatado)	80 – 100
Sorvete de tofu	> 100
Sorvete, light	71
Sucrose	50 – 59
Tapioca fervida com leite	115

Alimento	Índice Glicêmico
Trigo Biscoito	100
Trigo núcleo	59
Uvas	66
Waffle	109
Yakult (leite fermentado)	64

