

<b>ALIMENTO</b>	<b>Indice glicemico (glucosio = 100)</b>	<b>Dimensione della dose (g)</b>	<b>Carico glicemico per porzione</b>	<b>Carico glicemico per 100 g</b>
All-bran, media	55	30	12	40
Anacardi, salato	27	50	3	6
Ananas	59	150	9	6
Anguria	72	120	4	3
Arachidi, media	7	50	0	0
Arancia	48	150	6	4
Bagel, bianca, congelata	72	70	25	36
Baguette, bianca	95	30	15	50
Banana	58	150	13	9
Banana, matura	62	120	16	13
Barbabietola rossa	64	120	5	4
Birra chiara	15	250	1	0
Biscotti integrali	48	30	9	30
Biscotto di pasta frolla	64	25	10	40
Carote gialle crude	47	80	6	8
Carote, media	35	80	2	3
Ceci, in scatola o in salamoia	38	150	9	6
Ceci, media	10	150	3	2
Ciliegie	22	150	2	1

Cioccolato (cacao 70%)	35	20	2	10
Coca Cola®, media	63	250	16	6
Corn chips, normali, salati, media	42	50	11	22
Cornflakes, media	93	30	23	77
Couscous, media	65	150	9	6
Cracker	74	25	14	56
Croissant	67	50	13	26
Crostini integrali	34	30	10	33
Datteri secchi	n.d.	60	39	65
Fagioli al forno, media	40	150	6	4
Fagioli di soia, media	15	150	1	1
Fagioli Navy, media	31	150	9	6
Fagioli neri	30	150	7	5
Fagioli, media	29	150	7	5
Fagiolini	10	125	1	1
Fanta®, aranciata	68	250	23	9
Farina d'avena istantanea, media	83	250	30	12
Farina d'avena, media	55	250	13	5
Fave secche sgusciate	79	60	26	43
Fettucine, media	32	180	15	8
Fichi freschi	55	150	9	6
Fichi secchi	61	60	21	35
Fragole	40	150	3	2

Frumento soffiato, media	80	30	17	57
Gatorade	78	250	12	5
Gelati, normale	57	50	6	12
Gelati, premium	38	50	3	6
Gelato al cioccolato e nocciola	61	100	15	15
Grano duro e tenero	41	60	15	25
Grano saraceno	54	60	20	33
Granturco dolce "Pannocchia", media	60	150	20	13
Hummus (crema di ceci)	6	30	0	0
Kaiser - rotolo	73	30	12	40
Kiwi	53	150	7	5
Latte magro	32	125	3	2
Latte, grasso intero	41	250	5	2
Latte, scremato	32	250	4	2
Lenticchie, media	29	150	5	3
Limoncello	85	30	8	27
Lucozade®, originale	95	250	40	16
M & M's®, arachidi	33	30	6	20
Maccheroni e formaggio (Kraft)	64	180	32	18
Maccheroni, media	47	180	23	13
Mandarini	48	150	9	6
Mela, media	39	120	6	5

Melanzane	10	250	1	0
Melone	65	150	7	5
Miele, media	61	25	12	48
Muesli, media	66	30	16	53
Orzo perlato, media	28	150	12	8
Pan di Spagna, naturale	46	63	17	27
Pane 100% Grano integrale	51	30	7	23
Pane d'orzo con kernel 75-80% , media	34	30	7	23
Pane di grano farina bianca	71	30	10	33
Pane di grano saraceno 50% kernel	58	30	12	40
Pane integrale di segale	56	30	7	23
Pane integrale, media	71	30	9	30
Pane pita, bianco	68	30	10	33
Panini per Hamburger	61	30	9	30
Pasta di semola di grano duro	50	80	32	40
Pasta di semola di grano duro - fibra 6%	34	50	12	24
Pasta di semola integrale di grano duro	34	50	12	24
Pasta fresca di farina integrale	70	100	45	45
Pasta fresca di semola	55	100	35	35
Paste alla crema	59	50	16	32
Pastinaca	52	80	4	5
Patate al vapore	65	200	23	12

Patate dolci, media	70	150	22	15
Patate novelle al vapore	62	200	19	10
Patate, bianca, bollite, media	82	150	21	14
Patatine fritte, media	51	50	12	24
Patatine, media	64	25	11	44
Peperoni gialli	10	120	5	4
Peperoni rossi	10	120	5	4
Pera, in scatola in succo di pera	43	120	5	4
Pera, media	38	120	4	3
Pesca, in scatola in sciroppo light	40	120	5	4
Pesca, media	42	120	5	4
Piselli Blackeye, media	33	150	10	7
Piselli secchi	22	30	3	10
Piselli surgelati	48	125	8	6

<b>ALIMENTO</b>	<b>Indice glicemico (glucosio = 100)</b>	<b>Dimensione della dose (g)</b>	<b>Carico glicemico per porzione</b>	<b>Carico glicemico per 100 g</b>
Piselli, media	51	80	4	5
Pizza bianca	70	200	81	41
Pizza mozzarella e pomodoro	60	200	84	42
Pomodorini (ciliegine)	38	120	4	3

<b>ALIMENTO</b>	<b>Indice glicemico (glucosio = 100)</b>	<b>Dimensione della dose (g)</b>	<b>Carico glicemico per porzione</b>	<b>Carico glicemico per 100 g</b>
Pompelmo	25	120	3	3
Popcorn a microonde, normali, media	55	20	6	30
Prugna fresca	53	150	8	5
Prugne secche, snocciolate	29	60	10	17
Purè di patate, istantaneo, media	87	150	17	11
Quinoa	53	150	13	9
Raisin Braña ?? ¢ (Kellogg)	61	30	12	40
Riso bianco (Uncle Ben's®)	38	150	14	9
Riso bianco basmati cottura rapida	67	150	28	19
Riso bianco, media	89	150	43	29
Riso integrale, media	50	150	16	11
Riso parboiled	64	80	42	53
Riso scuro	55	80	34	43
Salatini, al forno	83	30	16	53
Snickers "barrette"®	51	60	18	30
Soia	18	30	1	3
Spaghetti, bianco, bollito 20 min, media	58	180	26	14
Spaghetti, bianco, bollito, media	46	180	22	12

<b>ALIMENTO</b>	<b>Indice glicemico (glucosio = 100)</b>	<b>Dimensione della dose (g)</b>	<b>Carico glicemico per porzione</b>	<b>Carico glicemico per 100 g</b>
Spaghetti, integrale, cotti, media	42	180	17	9
Special Ka (Kellogg)	69	30	14	47
Succo d'arancia, non zuccherato	50	250	12	5
Succo di mela, non zuccherato, media	44	250	30	12
Succo di mirtillo cocktail (Ocean Spray®)	68	250	24	10
Succo di pomodoro in scatola	38	250	4	2
Tarallini alla soia	34	30	6	20
Torta alla vaniglia con glassa alla vaniglia	42	111	24	22
Torta Banana, fatta senza zucchero	55	60	12	20
Torta di banana, fatta con zucchero	47	60	14	23
Torta di mela, con zucchero	44	60	13	22
Torta di mela, senza zucchero	48	60	9	15
Torte di riso, media	82	25	17	68
Tortilla	52	50	12	24
Tortilla di grano	30	50	8	16
Uva passa	64	60	28	47
Uva, media	59	120	11	9
Wafer alla vaniglia	77	25	14	56

<b>ALIMENTO</b>	<b>Indice glicemico (glucosio = 100)</b>	<b>Dimensione della dose (g)</b>	<b>Carico glicemico per porzione</b>	<b>Carico glicemico per 100 g</b>
Yam, media	54	150	20	13
Yoghurt magro	15	125	1	1
Yogurt a ridotto contenuto di grassi con frutta, media	33	200	11	6
Zucca gialla	75	120	4	3
Zucchine	10	250	1	0