

ALIMENTOS Y PRODUCTOS CON ALTO ÍNDICE GLUCÉMICO	IG
Sirope de Maíz	115
Maltosa (Cerveza)	110
Maltodextrina	105
Glucosa (dextrosa)	100
Sirope de glucosa	100
Sirope de arroz	100
Sirope de trigo	100
Almidones modificados	100
Pan sin gluten	95
Baguette	95
Harina de arroz	95
Fécula de patata (almidón)	95
Patatas al horno	95
Patatas fritas	95
Patatas fritas industriales	90
Harina de patata	90
Semillas de Amaranto	90
Arroz pastoso	90
Pan blanco sin gluten	90
Miel	85
Apio cocido	85
Chirivía	85
Arroz inflado	85
Arroz de cocción rápida (precocido)	85
Zanahorias cocidas	85
Palomitas (sin azúcar)	85
Corn Flakes (copos de maíz)	85
Harina de trigo blanca	85
Maizena (almidón de maíz)	85
Pastel de arroz	85
Nabo cocido	85
Pan de hamburguesa	85
Pan blanco de sandwich	85
Empanados	85
Puré de patata instantáneo	80
Tapioca	85
Habas cocidas	80
Galletitas saladas	80
Crackers	80
Donuts	75
Gofre	75
Lasaña (trigo tierno)	75
Sandía	75

Calabaza	75
Pan de barra (pan blanco)	75
Leche de arroz (con azúcar)	75
Bebidas con cola	70
Barras chocolateadas (Mars®, Sneakers®... )	70
Biscottes	70
Galletas	70
Harina de maíz	70
Brioche	70
Cereales refinados azucarados	70
Cereales Special K	70
Colas, bebidas gaseosas, sodas	70
Croissant	70
Dátiles	70
Ñoquis	70
Melaza	70
Mijo	70
Risotto	70
Maíz "moderno" en granos	70
Pastas de trigo tierno blanca (macarrones, raviolis...)	70
Arroz precocido	70
Pan rústico	70
Pan de arroz	70
Sémola de maíz	70
Polenta	70
Fideos	70
Maicena	70
Patatas cocidas peladas	70
Arroz blanco	70
Fideos chinos de arroz	70
Merengue	70
Azúcar blanco (sacarosa)	70
Azúcar moreno	70
Tacos (mejicanos)	70
Remolacha cocida	65
Castañas	65
Fruta de pan	65
Jamón York con azúcar añadida	65
Mermelada (azucarada)	65
Cuscús normal	65
Muesli (con azúcar, miel)	65
Pan de 30% de centeno (con harina blanca)	65
Pan moreno (con harina blanca)	65
Patata cocida con la piel	65
Uvas pasas (sultanas, de corinto)	65

Piña en almíbar	65
Sirope de Maple (para tortitas)	65
Sirope de arce	65
Confituras	65
Sorbete (con azúcar)	65
Dulce de Membrillo (con azúcar)	60
Plátano (maduro)	60
Melón	60
Sémola refinada	60
Helado (azucarado)	60
Lasaña (trigo duro)	60
Pan de leche	60
Helado (con azúcar añadido)	60
Pizza	60
Mayonesa (industrial)	60
Arroz de grano largo (excepto Basmati)	60
Galletas de mantequilla	55
Zumo de Mango (sin azúcar)	55
Zumo de Naranja industrial	55
Mandioca	55
Nutella®	55
Papaya	55
Polvorones	55
Melocotón en almíbar	55
Polvo chocolateado azucarado (colacao, nesquick)	55
Tallarines blancos muy cocidos	55
Espaguetis blancos muy cocidos	55
Ketchup	55
Mostaza (con azúcar)	55
Sushi	55

ALIMENTOS Y PRODUCTOS CON IG MEDIO	IG
All Bran de Kellogg®	50
Barra energética de cereales (sin azúcar)	50
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
Topinambur (tupinambo, alcachofa de Jerusalen)	50
Muesli (sin azúcar)	50
Cebada (grano entero)	50

Trigo Bulgur	50
Trigo (marca Ebly)	50
Trigo Sarraceno	50
Sémola integral	50
Sémola de trigo duro	50
Cuscús de trigo duro	50
Arroz doongara	50
Arroz basmati largo	50
Arroz integral	50
Batata	50
Cuscús integral	45
Trigo sarraceno integral	45
Trigo Bulgur integral	45
Espaguetis blancos al dente (calientes)	45
Pan tostado integral y sin azúcar	45
Salsa de tomate (con azúcar)	45
Plátano (verde)	45
Arándano	45
Piña	45
Coco	45
Uvas verdes	45
Uvas rojas	45
Guisantes en conserva	45
Espaguetis blancos al dente (fríos)	45
Espaguetis integrales al dente (calientes)	45
Pastas de trigo duro al dente	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 Bulgur integral	40
Pasta Soba	40
Pan Ácimo (harina integral)	40
Pan Bagel integral	40
Pan de Pita integral	40
Pan de Centeno integral	40
Pan 100% integral	40
Pumpernickel (pan negro alemán)	40
Espaguetis integrales al dente (fríos)	40
Mantequilla de cacahuete	40
Cereales integrales (sin azúcar)	40
Habas (crudas)	40

Copos de avena	40
Judía roja en conserva (frijoles)	40
Zumo de Zanahoria (sin azúcar)	40
Zumo de Arándanos (sin azúcar)	40
Zumo de Pomelo (sin azúcar)	40
Zumo de Naranja (sin azúcar)	40
Lactosa	40
Sorbete (sin azúcar)	40
Leche de coco	40
Pastas integrales, al dente	40
Sablé (harina integral, sin azúcar)	40

ALIMENTOS Y PRODUCTOS CON ÍNDICE GLUCÉMICO BAJO	IG
Apio crudo	35
Compota de frutas (sin azúcar)	35
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
Maíz ancestral (indio)	35
Guisantes	35
Garbanzos en conserva	35
Quinoa	35
Arroz salvaje	35
Salsa de tomate natural (sin azúcar)	35
Alubias pintas	35
Alubias negras	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 (fruta fresca)	30
Zanahorias crudas	30

Nabo crudo	30
Confitura/mermelada de frutas (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 pardinas (marrones)	30
Lentejas amarillas	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
Hummus	25
Perlas de cebada	25
Fresas	25
Lentejas verdes	25
Chocolate negro (>70% de cacao)	25
Mermelada de fruta (sin azúcar)	22
Pomelo	22
Cerezas	22
Berenjena	20
Brotes de Bambú	20
Alcachofas	20
Palmitos	20
Cacao en polvo (sin azúcar)	20
Chocolate negro (>85% de cacao)	20
Fructosa	20
Zumo de limón (sin azúcar)	20
Leche de soja	20
Leche de almendras	20
Brotes de bambú	20
Tofú	20
Soja en grano	20

Albaricoque	20
Bellotas	16
Almendras	15
Anacardos	15
Piñones	15
Avellanas	15
Pistachos	15
Pipas	15
Cacahuetes	15
Nueces	15
Pesto	15
Rabanitos	15
Aceitunas	15
Espinacas	15
Cebolla	15
Cebolleta	15
Ajo	15
Puerros	15
Champiñones	15
Setas	15
Pepino	15
Pimiento	15
Jengibre	15
Hinojo	15
Espárragos	15
Acelgas	15
Brocoli	15
Coliflor	15
Col	15
Coles de Bruselas	15
Calabacín	15
Endibia	15
Acedera	15
Rábano	15
Castañas de agua (producto chino)	15
Lechuga	15
Escarola	15
Rucola	15
Canónigos	15
Grosellas negras	15
Aguacate	10
Espicias (Perejil, Pimienta, Orégano, Canela,...)	5
Vinagre	5
Crustáceos	5
Quesos (Mozzarella, Cheddar, Parmesano, ...)	0

Alcohol	0
Vino tinto	0
Champang	0
Carne (Tertera, Cerdo, Cordero)	0
Aves (Pollo, Pavo, Codorniz)	0
Pescados	0
Mariscos	0
Café	0
Té	0
Nata	0
Huevos	0
Foie grass	0
Grasa de oca	0
Margarina	0
Grasas vegetales	0
Fiambres (jamón de york, pavo...)	0
Embutidos (chorizo, salchicas, morcilla, salchichón)	0
Mayonesa casera	0
Aceites	0
Mostaza	0