

ALIMENTOS Y PRODUCTOS CON ALTO ÍNDICE GLUCÉMICO	IG
ALIMENTOS Y PRODUCTOS CON IG MEDIO	IG
ALIMENTOS Y PRODUCTOS CON ÍNDICE GLUCÉMICO BAJO	IG

Acedera	15
Aceites	0
Aceitunas	15
Acelgas	15
Aguacate	10
Ajo	15
Albaricoque	20
Albaricoque (fruta fresca)	30
Alcachofas	20
Alcohol	0
All Bran de Kellogg®	50
Almendras	15
Almidones modificados	100
Alubias blancas	30
Alubias negras	35
Alubias pintas	35
Anacardos	15
Apio cocido	85
Apio crudo	35
Arándano	45
Arroz basmati largo	50
Arroz blanco	70
Arroz de cocción rápida (precocido)	85
Arroz de grano largo (excepto Basmati)	60
Arroz doongara	50
Arroz inflado	85
Arroz integral	50
Arroz pastoso	90
Arroz precocido	70
Arroz salvaje	35
Avellanas	15
Aves (Pollo, Pavo, Codorniz)	0
Azúcar blanco (sacarosa)	70
Azúcar moreno	70
Baguette	95
Barra energética de cereales (sin azúcar)	50
Barras chocolateadas (Mars®, Sneakers®...)	70
Batata	50
Bebidas con cola	70

Bellotas	16
Berenjena	20
Biscottes	70
Boniato	50
Brioche	70
Brocoli	15
Brotes de Bambú	20
Brotes de bambú	20
Cacahuetes	15
Cacao en polvo (sin azúcar)	20
Café	0
Calabacín	15
Calabaza	75
Canónigos	15
Carne (Termera, Cerdo, Cordero)	0
Castañas	65
Castañas de agua (producto chino)	15
Cebada (grano entero)	50
Cebolla	15
Cebolleta	15
Cereales integrales (sin azúcar)	40
Cereales refinados azucarados	70
Cereales Special K	70
Cerezas	22
Champang	0
Champiñones	15
Chirivía	85
Chocolate negro (>70% de cacao)	25
Chocolate negro (>85% de cacao)	20
Ciruelas	35
Coco	45
Col	15
Colas, bebidas gaseosas, sodas	70
Coles de Bruselas	15
Coliflor	15
Compota de frutas (sin azúcar)	35
Confitura/mermelada de frutas (sin azúcar)	30
Confituras	65
Copos de avena	40
Corn Flakes (copos de maíz)	85
Crackers	80
Crema de manzana	35
Croissant	70
Crustáceos	5
Cuajada	30

Cuscús de trigo duro	50
Cuscús integral	45
Cuscús normal	65
Dátiles	70
Donuts	75
Dulce de Membrillo (con azúcar)	60
Dulce de Membrillo (sin azúcar)	35
Embutidos (chorizo, salchicas, morcilla, salchichón)	0
Empanados	85
Endibia	15
Escarola	15
Espaguetis blancos al dente (calientes)	45
Espaguetis blancos al dente (fríos)	45
Espaguetis blancos muy cocidos	55
Espaguetis integrales al dente (calientes)	45
Espaguetis integrales al dente (fríos)	40
Espárragos	15
Especias (Perejil, Pimienta, Orégano, Canela,...)	5
Espinacas	15
Fécula de patata (almidón)	95
Fiambres (jamón de york, pavo...)	0
Fideos	70
Fideos chinos de arroz	70
Fideos chinos de soja	30
Fideos chinos de trigo duro	35
Foie grass	0
Frambuesas	25
Fresas	25
Frijoles	40
Frijoles	25
Fructosa	20
Fruta de pan	65
Galletas	70
Galletas (harina integral, sin azúcar)	50
Galletas de mantequilla	55
Galletitas saladas	80
Garbanzos (cocidos)	30
Garbanzos en conserva	35
Glucosa (dextrosa)	100
Gofre	75
Grasa de oca	0
Grasas vegetales	0
Grosellas negras	15
Grosellas rojas	25
Guisantes	35

Guisantes en conserva	45
Habas (crudas)	40
Habas cocidas	80
Harina de arroz	95
Harina de Garbanzo	40
Harina de maíz	70
Harina de patata	90
Harina de trigo blanca	85
Helado (azucarado)	60
Helado (con azúcar añadido)	60
Helados (sin azúcar añadido)	30
Higo	35
Higos secos	40
Hinojo	15
Huevos	0
Hummus	25
Jamón York con azúcar añadida	65
Jengibre	15
Judía roja en conserva (frijoles)	40
Judías verdes	30
Kaki	50
Ketchup	55
Kiwi	50
Lactosa	40
Lasaña (trigo duro)	60
Lasaña (trigo tierno)	75
Leche de almendras	20
Leche de arroz (con azúcar)	75
Leche de coco	40
Leche de soja	20
Leche en polvo	30
Leche fresca	30
Lechuga	15
Lentejas amarillas	30
Lentejas pardinas (marrones)	30
Lentejas verdes	25
Levadura	35
Maicena	70
Maíz "moderno" en granos	70
Maíz ancestral (indio)	35
Maizena (almidón de maíz)	85
Maltodextrina	105
Maltosa (Cerveza)	110
Mandarina	30
Mandioca	55

Mango	50
Mantequilla de cacahuete	40
Manzana	35
Margarina	0
Mariscos	0
Mayonesa (industrial)	60
Mayonesa casera	0
Melaza	70
Melocotón	30
Melocotón en almíbar	55
Melón	60
Membrillo	35
Merengue	70
Mermelada (azucarada)	65
Mermelada de fruta (sin azúcar)	22
Miel	85
Mijo	70
Moras	25
Mostaza	0
Mostaza (con azúcar)	55
Mostaza tipo Dijon	35
Muesli (con azúcar, miel)	65
Muesli (sin azúcar)	50
Nabo cocido	85
Nabo crudo	30
Naranja	35
Nata	0
Nueces	15
Nutella®	55
Ñoquis	70
Orejones (albaricoques secos)	40
Palmitos	20
Palomitas (sin azúcar)	85
Pan 100% integral	40
Pan Ácimo (harina integral)	40
Pan Bagel integral	40
Pan blanco de sandwich	85
Pan blanco sin gluten	90
Pan de 30% de centeno (con harina blanca)	65
Pan de arroz	70
Pan de barra (pan blanco)	75
Pan de Centeno integral	40
Pan de hamburguesa	85
Pan de leche	60
Pan de Pita integral	40

Pan de Salvado	45
Pan moreno (con harina blanca)	65
Pan rústico	70
Pan sin gluten	95
Pan tostado integral y sin azúcar	45
Pan WASA de fibra	35
Papaya	55
Pasta Soba	40
Pastas de trigo duro al dente	45
Pastas de trigo tierno blanca (macarrones, raviolis...)	70
Pastas integrales, al dente	40
Pastel de arroz	85
Patata cocida con la piel	65
Patatas al horno	95
Patatas cocidas peladas	70
Patatas fritas	95
Patatas fritas industriales	90
Pepino	15
Pera	30
Perlas de cebada	25
Pescados	0
Pesto	15
Pimiento	15
Piña	45
Piña en almíbar	65
Piñones	15
Pipas	15
Pipas de girasol	35
Pistachos	15
Pizza	60
Plátano (maduro)	60
Plátano (verde)	45
Polenta	70
Polvo chocolateado azucarado (colacao, nesquick)	55
Polvorones	55
Pomelo	22
Puerros	15
Pumpernickel (pan negro alemán)	40
Puré de patata instantáneo	80
Queso Blanco	30
Queso de Cabra	30
Queso Fresco	30
Queso Quark	30
Quesos (Mozzarella, Cheddar, Parmesano, ...)	0
Quinoa	35

Rabanitos	15
Rábano	15
Remolacha cocida	65
Requesón	30
Risotto	70
Rucola	15
Sablé (harina integral, sin azúcar)	40
Salsa de tomate (con azúcar)	45
Salsa de tomate natural (sin azúcar)	35
Salvado	30
Sandía	75
Semillas de Amaranto	90
Semillas de Lino	35
Semillas de Sésamo	35
Sémola de maíz	70
Sémola de trigo duro	50
Sémola integral	50
Sémola refinada	60
Setas	15
Sirope de arce	65
Sirope de arroz	100
Sirope de glucosa	100
Sirope de Maíz	115
Sirope de Maple (para tortitas)	65
Sirope de trigo	100
Soja en grano	20
Sorbete (con azúcar)	65
Sorbete (sin azúcar)	40
Sushi	55
Tacos (mejicanos)	70
Tallarines blancos muy cocidos	55
Tapioca	85
Té	0
Tofú	20
Tomates	30
Topinambur (tupinambo, alcachofa de Jerusalen)	50
Trigo (marca Ebly)	50
Trigo Bulgur	50
Trigo Bulgur integral	45
Trigo Bulgur integral	40
Trigo Sarraceno	50
Trigo sarraceno integral	45
Trigo sarraceno integral	40
Uvas pasas (sultanas, de corinto)	65
Uvas rojas	45

Uvas verdes	45
Vinagre	5
Vino tinto	0
Yogurt desnatado	35
Yogurt entero	35
Zanahorias cocidas	85
Zanahorias crudas	30
Zumo de Arándanos (sin azúcar)	40
Zumo de limón (sin azúcar)	20
Zumo de Mango (sin azúcar)	55
Zumo de manzana (sin azúcar)	50
Zumo de Naranja (sin azúcar)	40
Zumo de Naranja industrial	55
Zumo de Piña (sin azúcar)	50
Zumo de Pomelo (sin azúcar)	45
Zumo de Pomelo (sin azúcar)	40
Zumo de tomate	35
Zumo de Zanahoria (sin azúcar)	40