

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

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
Sodas70
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 ebyl) 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