

ÍNDICE GLICÊMICO DE 0 a 100

Alimento	Índice glicêmico	Porção em gramas	Carga glicêmica em gramas	Sal Sódio
Abacaxi (fruta fresca)	59	120	6	baixo
Abóbora	75	80	3	baixo
All-Bran, cereal para o café da manhã	30	30	4	alto
Ameixa (fruta fresca)	39	120	5	baixo
Ameixa seca, sem caroço (6)	29	60	10	baixo
Amendoim, torrado, salgado	14	50	1	alto
Arroz arbório para risoto, cozido	69	150	36	baixo
Arroz basmati, branco, cozido, 1 xícara	58	150	22	baixo
Arroz instantâneo, branco, cozido por 6 minutos	87	150	36	baixo
Arroz integral	55			baixo
Atum	[0]	120	0	baixo
Aveia em flocos	42	250	9	baixo
Bagel, branco	72	70	25	alto
Banana, 1 média (fruta fresca)	49	120	12	baixo
Batata cozida	85	150	26	baixo
Batata frita, congelada, reaquecida no microondas	75	150	22	alto
Batata-doce	44	150	11	baixo
Beterraba	54	80	5	baixo
Bife (carne de vaca)	[0]	120	0	baixo
Biscoitos amanteigados	64	25	10	alto
Bolacha d'água	78	25	14	baixo
Bolo de arroz, branco	82	25	17	baixo
Bolo de banana, 1 fatia	47	80	18	baixo
Cenoura sem casca, cozida	49	80	2	baixo
Cereja	22	120	3	baixo
Chip de milho, comum, salgado	42	50	11	baixo
Chocolate Mars	62	60	25	alto
Chocolate Milky Bar, branco	44	50	13	alto
Chocolate, de leite	42	50	13	alto
Coca-cola	63	250	14	baixo
Coquetel de frutas, em lata	55	120	9	alto
Cordeiro	[0]	120	0	baixo
Cream cracker	65			baixo
Creme de leite, feito em casa, com fécula de milho	43	100 ml	7	baixo
Creme, preparado com leite em pó integral, sem bater	35	100 ml	6	baixo
Croissant	67	57	17	alto

Alimento	Índice glicêmico	Porção em gramas	Carga	
			glicêmica em gramas	Sal Sódio
Crustáceos (pitu, camarão, lagosta, etc)	[0]	120	0	baixo
Cuscuz cozido por 5 minutos	65	150	23	alto
Damasco desidratado	30	60	8	baixo
Damasco, 3 médios (fruta fresca)	57	120	5	baixo
Ervilha fendida, amarela, cozida por 20 minutos	32	150	6	baixo
Ervilha seca, cozida	22	150	2	baixo
Ervilha verde, congelada, cozida	48	80	3	baixo
Espaguete branco, cozido por 5 minutos	38	180	18	baixo
Fanta laranja	68	250	23	alto
Farelo de arroz	19	30	3	baixo
Farelo de aveia, cru	55	10	3	baixo
Fava	79	80	9	baixo
Feijão de soja, seco, cozido	20	150	1	baixo
Feijão-branco	38	150	12	baixo
Feijão-fradinho cozido	42	150	13	baixo
Feijão-fradinho, desidratado, cozido	39	150	10	baixo
Feijão-manteiga cozido por 1:25 hora	31	150	6	baixo
Feijão-preto cozido	30	150	7	baixo
Fettucine, com ovo, cozido	32	180	15	baixo
Figo seco	61	60	16	baixo
Flocos de milho (Flocos de milho), cereal para o café da manhã	77	30	20	baixo
Frosties, flocos de milho cobertos de açúcar	55	30	15	alto
Frutose, pura	19	10	2	baixo
Fubá cozido em água salgada por 2 minutos	68	150	9	baixo
Gatorade, bebida isotônica	78	250	12	alto
Geléia de damasco, com pouco açúcar	55	30	7	baixo
Geléia de morango	51	30	10	baixo
Grão-de-bico, cozido	28	150	8	baixo
Grapefruit (fruta fresca)	25	120	3	baixo
Inhame, sem casca, cozido	37	150	13	baixo
logurte, com baixo teor de gordura, de fruta com adoçante artificial	14	200 ml	2	baixo
logurte, com baixo teor de gordura, de fruta com açúcar	33	200 ml	10	baixo
Jujuba	78	30	22	baixo
Kiwi (fruta fresca)	58	120	7	baixo
Lactose, pura	46	10	5	baixo
Laranja, 1 média (fruta fresca)	42	120	5	baixo
Lechia, em conserva desidratada	79	120	16	alto
Leite condensado	61	50	17	baixo
Leite de vaca integral	31	250 ml	4	baixo
Leite desnatado	32	250 ml	4	baixo
Lentilha	29	150	5	baixo
Lentilha verde, cozida no vapor	30	150	5	baixo
Lentilha vermelha, cozida no vapor	26	150	5	baixo
Lentilha, em lata	44	250	9	baixo

Alimento	Índice glicêmico	Porção em gramas	Carga	
			glicêmica em gramas	Sal Sódio
Linguine, massa fina, cozido	52	180	23	baixo
Linguine, massa grossa, cozido	46	180	22	baixo
M&M de amendoim	33	30	6	alto
Maçã desidratada	29	60	10	baixo
Maçã, 1 média (fruta fresca)	38	120	6	baixo
Macarrão cozido	47	180	32	baixo
Maltose, 50 g	105	10	11	baixo
Mamão (fruta fresca)	58			baixo
Mandioca	115	100	110	baixo
Mandioquinha	97			baixo
Manga (fruta fresca)	49	120	8	baixo
Manteiga com sal	0	0	0	alto
Manteiga sem sal	0	0	0	baixo
Massa capellini, cozida	45	180	20	baixo
Massa parafuso, farinha de trigo duro, branca, cozido al dente	43	180	19	baixo
Meia pêra, conservada em suco natural	43	120	5	baixo
Mel	55	25	10	baixo
Melancia (fruta fresca)	72	120	4	baixo
Melão cantalupo (fruta fresca)	65	120	4	baixo
Milho miúdo, cozido	71	150	25	baixo
Milho verde, grão integral, em lata, pacote diet, desidratado	46	150	13	baixo
Mingau	42	250	9	baixo
Muffin de farelo	60	57	15	baixo
Muffin de maçã	44	60	13	baixo
Musli sem glúten, com leite com 1,5% de gordura	39	30	7	baixo
Musli, torrado	43	30	7	baixo
Nabo sueco (rutabaga)	72	150	7	baixo
Nesquik, de chocolate dissolvido em leite com 1,5% de gordura	41	250 ml	5	alto
Nesquik, de morango dissolvido em leite com 1,5% de gordura	35	250 ml	4	alto
Nhoque	68	180	44	baixo
Nuggets de frango, congelados, preparados no microondas por 5 minutos	46	100	7	alto
Nuggets de peixe	38	100	7	alto
Omelete (sem sal)	0	0	0	baixo
Ovo	[0]	120	0	baixo
Pão branco	71	30	10	alto
Pão branco sem glúten, em fatias	80	30	12	alto
Pão de centeio	58	30	8	baixo
Pão de grãos variados sem glúten	79	30	10	baixo
Pão de trigo integral	57	30	9	baixo
Pão francês, baguete, branco, comum	95	30	15	alto
Pão integral de centeio	41	30	5	baixo
Pão sírio, branco	57	30	10	alto

Alimento	Índice glicêmico	Porção em gramas	Carga	
			glicêmica em gramas	Sal Sódio
Pão-de-ló comum	46	63	17	baixo
Pãozinho doce de hambúrguer	61	30	9	alto
Passas	64	60	28	alto
Peixe	[0]	120	0	baixo
Pêra (fruta fresca)	38	120	4	baixo
Pêssego em conserva	58	120	9	baixo
Pêssego em conserva light	52	120	9	baixo
Pêssego fresco, 1 grande	42	120	5	baixo
Pipoca comum, feita no microondas	72	20	8	baixo
Pizza de queijo	60	100	16	alto
Porco	[0]	120	0	alto
Pretzels, cozido no forno, de farinha de trigo tradicional	83	30	16	alto
Produtos de pastelaria	59	57	15	alto
Pudim	65	70	31	baixo
Pudim de baunilha, instantâneo, feito com leite em pó e integral	40	100	6	baixo
Queijo	[0]	120	0	baixo
Queijo Tortellini	50	180	10	baixo
Quik, chocolate (Nestlé), dissolvido em leite com 1,5% de gordura	41	250 ml	5	alto
Quik, morango (Nestlé), dissolvido em leite com 1,5% de gordura	35	250 ml	4	alto
Ravióli, farinha de trigo duro, recheado com carne, cozido	39	180	15	baixo
Sacarina	68	10	7	baixo
Salame	[0]	120	0	alto
Salsicha frita	28	100	1	alto
Snickers (chocolate)	41	60	15	alto
Soja	14			baixo
Sonho	76			baixo
Sopa de ervilha	60	250	16	baixo
Sopa de tomate natural	38	250	6	baixo
Sorvete de baunilha, com baixo teor de gordura(light)	50	6		
Sorvete, comum com gordura	61	50	8	baixo
Suco de abacaxi, sem açúcar	46	250 ml	15	baixo
Suco de grapefruit, sem açúcar	48	250 ml	9	baixo
Suco de laranja	53			baixo
Suco de maçã, puro, sem açúcar, reconstituído	40	250 ml	12	baixo
Sushi, salmão	48	100	17	baixo
Tablete de musli com fruta seca	61	30	13	baixo
Taco, à base de fubá, cozido	68	20	8	baixo
Tâmara seca	103	60	42	baixo
Tapioca, cozida com leite	81	250	14	baixo
Trigo búlgaro, cozido por 20 minutos	48	150	12	baixo
Trigo sarraceno	54	150	16	baixo
Uva sem caroço (fruta fresca)	56	60	25	baixo

Alimento	Índice glicêmico	Porção em gramas	Carga	Sal
			glicêmica em gramas	Sódio
Uva verde	46	120	8	baixo
Vitela	[0]	120	0	baixo
Wafer de baunilha, biscoitos (6)	77	25	14	alto
Waffles	76	35	10	alto