

Alimento	% Carboidrati su 100 gr	Indice Glicemico	Carico Glicemico	Indice Glicemico	Carico Glicemico	Kcal 100 gr.
		Rifer. Glucosio		Rifer. Pane bianco		
Albicocche sciroppate	16,49	64	10,55	91	15,01	63
Albicocche secche	43,4	31	13,45	44	19,1	188
Albicocche fresche	6,8	57	3,88	82	5,58	28
All-bran	74,24	42	31,18	60	44,54	260
Ananas	10	66	6,6	94	9,4	40
Arachidi	8,5	15	1,28	21	1,79	597
Arancia	7,8	44	3,43	63	4,91	34
Arrowroot	88,2	67	59,09	95	83,79	357
Chapati - pane indiano	87,1	27	23,52	39	33,97	377
Banana	15,5	54	8,37	77	11,94	66
Barbabietole	4	64	2,56	91	3,64	20
Barretta al Muesli	64,4	61	39,28	87	56,03	471
Bastoncini di pesce	15	38	5,7	54	8,1	194
Biscotti da colazione	63,3	79	50,01	113	71,53	428
Biscotti all'avena	68,7	55	37,79	79	54,27	450
Biscotti di grano frollini	68,5	70	47,95	100	68,5	493
Biscotti di pasta frolla	68,9	64	44,1	91	62,7	467
Riccioli di crusca	50,6	53	26,82	75	37,95	270
Bulgur	75,87	48	36,42	68	51,59	342
Cappelletti	43	45	19,35	64	27,52	293
Carote	7,6	49	3,72	70	5,32	33
Ceci	54,3	33	17,92	47	25,52	334
Ceci in scatola	7,2	42	3,02	60	4,32	56
Cheerios	75,92	74	56,18	106	80,48	367
Chicchi di grano	65,2	41	26,73	59	38,47	317
Cialde	79	76	60,04	109	86,11	417
Ciambellone	51,9	65	33,74	93	48,27	358
Ciliegie	9	22	1,98	32	2,88	38
Cioccolata al latte	50,8	49	24,89	70	35,56	565
Macedonia di frutta	14,8	55	8,14	79	11,69	57
Cocomeri	3,7	72	2,66	103	3,81	15
Cocopops	83	77	63,91	110	91,3	383
Corn chips	63,1	74	46,69	105	66,26	518
Cornflakes	87,11	83	72,3	119	103,66	361
Couscous	77,43	65	50,33	93	72,01	376
Crackers di grano	80,1	67	53,67	96	76,9	428
Crispbread soffiato	80,9	81	65,53	116	93,84	381
Croissant	45,8	67	30,69	96	43,97	406
Crusca d'avena	52,7	55	28,99	78	41,11	323
Datteri	31,3	99	30,99	141	44,13	124
Digestivi	32,8	59	19,35	84	27,55	261
Fagioli bianchi	63,39	38	24,09	54	34,23	339
Fagioli cotti, in scatola	6,3	48	3,02	69	4,35	104
Fagioli dall'occhio nero cotti	20,32	41	8,33	59	11,99	97
Fagioli Kidney, in scatola	9,5	52	4,94	74	7,03	64
Fagioli neri	62,36	30	18,71	43	26,81	341
Fagioli secchi	64,19	28	17,97	40	25,68	343
Fanta	11,7	68	7,96	68	7,96	48
Farina di grano saraceno	84,9	55	46,7	78	66,22	343

Farina gialla di mais	81,5	69	56,24	98	79,87	365
Farro	67,1	56	37,58	80	53,68	335
Fettuccine	63,2	32	20,22	46	29,07	309
Fichi d'india	13	7	0,91	10	1,3	53
Focaccia	40,7	54	21,98	77	31,34	292
Krapfen	44,9	76	34,12	108	48,49	343
Fruttosio	100	22	22	32	32	368
Fusilli di grano duro	82,8	43	35,6	61	50,51	356
Gelato	20,7	61	12,63	87	18,01	218
Gelato di latte scremato	27	50	13,5	71	19,17	216
Glucosio	100	96	96	137	137	400
Gnocchi	35	67	23,45	95	33,25	155
Golden Grahams	24,17	71	17,16	102	24,65	109
Grano soffiato	85	74	62,9	105	89,25	407
Kelloggs' All Bran Fruit Oats	68	39	26,52	55	37,4	358
Kiwi	9	53	4,77	75	6,75	44
Latte di soia	0,8	30	0,24	43	0,34	32
Latte scremato	5,3	32	1,7	46	2,44	36
Lenticchie	54	29	15,66	41	22,14	325
Lenticchie rosse	51,4	25	12,85	36	18,5	310
Lenticchie verdi	49	29	14,21	42	20,58	320
Lenticchie verdi in scatola	10,7	52	5,56	74	7,92	61
Linguine	82,8	46	38,09	65	53,82	356
Maccheroni	82,8	45	37,26	64	52,99	356
Mais dolce	17	55	9,35	78	13,26	93
Maltodestrine	91,8	105	96,39	150	137,7	382
Mango	14,1	56	7,9	80	11,28	57
Marmellata	62,3	49	30,53	70	43,61	236
Mars Barretta	69	64	44,16	91	62,79	449
Mela	11	38	4,18	54	5,94	45
Melone (cantalupo)	7,4	65	4,81	93	6,88	33
Miele	80,3	58	46,57	83	66,65	303
Miglio	72,85	57	41,52	82	59,74	378
Miglio	72,9	71	51,76	101	73,63	356
Minestra di pomodoro	6,4	38	2,43	54	3,46	36
Muesli	71,1	56	39,82	80	56,88	364
Nettare organ. di Agave	100	10	10	14	14	400
Nutella	56	32	17,92	46	25,76	530
Orzo perlato	77,72	25	19,43	36	27,98	352
Orzo, spezzettato	77,72	50	38,86	72	55,96	352
Pane ai cereali	54,9	48	26,35	69	37,88	291
Pane bianco	68	71	48,28	100	68	290
Pane di farina di segale	48,3	64	30,91	92	44,44	258
Pane di semi di segale	35	46	16,1	66	23,1	184
Pane francese baguette	56,44	95	53,62	136	76,76	289
Pane integrale di segale	47,5	50	23,75	71	33,73	250
Pane Pita, bianco	55	57	31,35	82	45,1	266
Panino integrale di grano	53,8	74	39,81	105	56,49	243
Pasta di riso brown	76,2	92	70,1	131	99,82	336
Pasticcini	64	59	37,76	84	53,76	503
Pastina di grano	82,8	62	51,34	89	73,69	356

Patata bianca bollita	17,2	56	9,63	80	13,76	78
Patata dolce (Ipomoea batatas)	20,12	44	8,85	63	12,68	86
Patata novella	15,71	57	8,95	81	12,73	69
Patate al forno	17,99	85	15,29	121	21,77	94
Patate al microonde	100	82	82	117	117	23,28
Patate al vapore	17,2	65	11,18	93	16	78
Patate bollite e passate	17,2	73	12,56	104	17,89	78
Patate fritte	34	75	25,5	107	36,38	218
Patate istantanee	73,2	83	60,76	118	86,38	318
Pere fresche	9,5	37	3,52	53	5,04	41
Pere in scatola	75,9	44	33,4	63	47,82	295
Pesca fresca	6,1	42	2,56	60	3,66	27
Pesca, in scatola	22,9	47	10,76	67	15,34	87
Piselli, secchi	53,6	22	11,79	32	17,15	306
Piselli, verdi	12,4	48	5,95	68	8,43	76
Polenta di mais	40,8	40	16,32	57	23,26	183
Pompelmo	6,2	25	1,55	36	2,23	26
Popcorn	76,7	55	42,19	79	60,59	383
Prugna	9,7	39	3,78	55	5,34	41
Rice Krispies	85,5	82	70,11	117	100,04	387
Riso bianco	87,6	58	50,81	83	72,71	362
Riso, bianco alta % amido	78	58	45,24	83	64,74	347
Riso, brown	77	55	42,35	79	60,83	370
Riso, parboiled	81	48	38,88	68	55,08	337
Riso, Sunbrowm rapido	76	80	60,8	114	86,64	362
Saccarosio	100	64	64	92	92	400
Salsicce	0,6	28	0,17	40	0,24	304
Segale	69,76	33	23,02	48	33,48	335
Semolino	71,2	66	46,99	94	66,93	346
Soya semi	23,3	18	4,19	25	5,83	398
Spaghetti cotti 5 min	82,8	36	29,81	52	43,06	356
Spaghetti grano duro	82,8	55	45,54	78	64,58	356
Spaghetti integrali	66,2	37	24,49	53	35,09	324
Pastina	82,8	38	31,46	54	44,71	356
Succo d'ananas	13,5	46	6,21	66	8,91	56
Succo d'arancia	44,9	52	23,35	74	33,23	185
Succo di mela	9,9	41	4,06	58	5,74	38
Succo di pompelmo	11	48	5,28	69	7,59	46
Tapioca, al vapore 1 ora	88,69	70	62,08	100	88,69	358
Torta soffice plumcake	63,6	46	29,26	66	41,98	368
Tortilla di mais	44,64	38	16,96	54	24,11	218
Uva	15,6	46	7,18	66	10,3	61
Uva passa	72	64	46,08	91	65,52	283
Vermicelli	82,8	35	28,98	50	41,4	356
Vermicelli di riso	80,36	58	46,61	83	66,7	321
Wafers alla vaniglia	77,6	77	59,75	110	85,36	454
Yakult (Latte fermentato)	17,23	45	7,75	64	11,03	74,46
Yogurt intero	3,6	36	1,3	51	1,84	63
Yogurt scremato frutta con zucchero	17,9	33	5,91	47	8,41	90
Zucca	3,5	75	2,63	107	3,75	18