

Alto Indice Glicemico

Valori di IG

Glucosio 100

Purea di patate 85

Patate al forno 85

Corn flakes 81

Caramelle gomgnose 78

Pane bianco (senza glutine) 76

Patatine fritte 75

Riso soffiato 74

Patate lesse 74

Anguria 72

Popcorn 72

Pane bianco 70

Medio Indice Glicemico

Fanta 68

Saccarosio (zucchero) 68

Riso bianco 64

Pane di segale (integrale) 58

Cola 58

Pasta (senza glutine) 56

Riso a chicco lungo 56

Basso Indice glicemico

Miele 55

Banana 51

Pasta 46-52

Lattosio 46

Uva 46

Riso integrale 46

Cioccolato al latte 43

All Bran (crusca) 42

Arancia 42

Mela 38

Gelato 37-61

Yogurt 36

Lenticchie 30

Fagioli 28

Latte scremato 21

Fruttosio 19

Semi di soia (essiccati) 18

Noccioline 14



da [LifeScan](#)

