



TABELLA DEGLI INDICI GLICEMICI

■ INDICI GLICEMICI ELEVATI

■ INDICI GLICEMICI MEDI

■ INDICI GLICEMICI BASSI

Sciroppo di mais	115	Birra*	110
Fecola, amido modificato	100	Glucosio	100
Sciroppo di frumento, sciroppo di riso	100	Sciroppo di glucosio	100
Farina di riso	95	Fecola di patate (amido)	95
Maltodextrin	95	Patate al forno	95
Patatine fritte	95	Pane bianco senza glutine	90
Patate in fiocchi (istantanee)	90	Riso glutinoso	90
Arrow-root, maranta	85	Carote (cotte)*	85
Cereali (di grano turco)	85	Farina di grano bianca	85
Latte di riso	85	Maizena (amido di mais)	85
Pane molto raffinato, pane in cassetta (type Harry's®)	85	Pane per hamburger	85
Pastinaca*	85	Pop corn (senza zucchero)	85
Rapa (cotta)*	85	Riso a cottura rapida (precotto)	85
Riso soffiato, gallette di riso	85	Sedano rapa, sedano di Verona (cotto)*	85
Tapioca	85	Torta di riso	85
Pur� di patate	80	Anguria, melone, cocomero*	75
Cialda/wafer; con zucchero	75	Doughnuts	75
Lasagne (farina di grano tenero)	75	Riso e latte (con zucchero)	75
Zucca (di vario tipo)*	75	Zucca*	75
Amaranto soffiato	70	Bagels	70
Banana verde	70	Bibite gassate, bevande a base di cola (tipo Coca-Cola®)	70
Biscotto	70	Brioche	70
Cereali raffinati zuccherati	70	Cioccolato, stecca di (con zucchero)	70
Croissant	70	Dattero	70
Farina di granoturco	70	Fetta biscottata	70
Gnocchi	70	Melassa, sciroppo da cucina	70
Miglio, saggina	70	Pane azzimo (farina bianca)	70
Pane bianco, francesino	70	Pane di riso	70
Patate bollite senza buccia	70	Patatine, chips	70
Polenta	70	Polenta, semola di granoturco	70
Ravioli (farina di grano tenero)	70	Riso comune	70
Risotto	70	Rutabaga, cavole navone	70
Special K®	70	Tacos	70
Tagliatelle, fettuccine (farina di grano	70	Zucchero bianco (saccarosio)	70

tenere)			
Zucchero scuro (integrale)	70	Ananas (in scatola)	65
Barbabietola (cotta)*	65	Cuscus, couscous	65
Fagottino al cioccolato	65	Farina semi-integrale	65
Farro	65	Fava (cotta)	65
Frutti canditi (con zucchero)	65	Frutto dell'albero del pane	65
Gelatina di mela cotogna (con zucchero)	65	Igname	65
Mais, granoturco in chicchi	65	Marmellata (con zucchero)	65
Mars®, Snickers®, Nuts®, etc.	65	Muesli (con zucchero, miele...)	65
Pane di segale (30% di segale)	65	Pane integrale	65
Pane nero	65	Patate cotte con la buccia (in acqua/al vapore)	65
Patate cotte con la buccia (in acqua/al vapore)	65	Sciroppo d'acero	65
Sorbetto (con zucchero)	65	Tamarindo (dolce)	65
Uva passa, uvetta	65	Albicocche in scatola (con zucchero)	60
Banana (matura)	60	Castagne	60
Cioccolato in polvere (zuccherato)	60	Farina integrale	60
Gelato alla crema (con zucchero)	60	Lasagne (grano duro)	60
Maionese (industriale, con zucchero)	60	Melone*	60
Miele	60	Orzo perlato	60
Ovomaltina	60	Pane al latte	60
Pizza	60	Porridge, pappa di avena	60
Ravioli (grano duro)	60	Riso di Camargue	60
Riso lungo	60	Riso profumato (gelsomino)	60
Semola di grano duro	60	Biscotto di pasta frolla (farina, burro, zucchero)	55
Bulgur (frumento)	55	Ketchup	55
Mango, succo di (senza zucchero)	55	Manioca (amara)	55
Manioca (dolce)	55	Nespola	55
Nutella®	55	Papaya (frutto fresco)	55
Pesca (in scatola con zucchero)	55	Riso rosso	55
Sciroppo di cicoria	55	Senape (con zucchero aggiunto)	55
Spaghetti ben cotti	55	Succo d'uva (senza zucchero)	55
Sushi	55	Tagliatelle (ben cotte)	55

Alimenti e prodotti con IG medio

All Bran™	50	Ananas, succo di (senza zucchero)	50
Barretta energetica ai cereali (senza zucchero)	50	Basmati/riso	50
Biscotto (Farina integrale, senza zucchero)	50	Cachi	50
Chaiote (purea di)	50	Kiwi*	50
Litchi (frutto fresco)	50	Maccheroni (farina di grano duro)	50
Mango (frutto fresco)	50	Muesli (senza zucchero)	50
Pane a base di quinoa (circa il 65 % di	50	Pasta integrale (grano integrale)	50

quinoa)			
Patate dolci	50	Riso integrale	50
Succo di mela (senza zucchero)	50	Succo di mirtillo (senza zucchero)	50
Surimi	50	Topinambur, carciofo di Gerusalemme	50
Wasa light TM	50	Ananas (frutto fresco)	45
Banana verde (cruda)	45	Banana verde (cruda)	45
Banane (acerbe)	45	Bulgur, boulgour integrale (grano, cotto)	45
Capelli d'angelo	45	Cocco, noce di	45
Cuscus integrale, semola integrale	45	Farina di farro (integrale)	45
Farina di kamut (integrale)	45	Farro (integrale)	45
Farro (integrale)	45	Frutti canditi (senza zucchero)	45
Grano (tipo Eibly)	45	Granola completa (senza zucchero)	45
Mirtillo, ossicocco	45	Muesli Montignac	45
Pane di Kamut	45	Pane tostato, farina integrale senza zucchero	45
Pilpil (di grano)	45	Piselli (scatola)	45
Pumpernickel	45	Riso basmati integrale	45
Salsa di pomodoro, passata di pomodoro (con zucchero)	45	Segale (integrale; farina, pane)	45
Succo di pompelmo (senza zucchero)	45	Succo d'arancia (spremuta senza zucchero)	45
Uva (frutto fresco)	45	Avena	40
Biscotto di pasta frolla (farina integrale, senza zucchero)	40	Burro d'arachidi (senza zucchero aggiunto)	40
Cicoria (bevanda)	40	Fagioli rossi (in scatola)	40
Falafel (fave)	40	Farina di quinoa	40
Farro	40	Fava (cruda)	40
Fico secco	40	Fiocchi d'avena (non cotti)	40
Gelatina di mela cotogna (senza zucchero)	40	Grano saraceno (integrale; farina o pane)	40
Kamut (grano integrale)	40	Latte di cocco	40
Lattosio	40	Pane 100% integrale con lievito naturale	40
Pane azzimo (farina integrale)	40	Pasta integrale, al dente	40
Pepino dolce, peramelone	40	Prugne secche	40
Pumpernickel Montignac	40	Purea di sesamo, tahin	40
Sidro secco	40	Sorbetto (senza zucchero)	40
Spaghetti al dente (cottura 5 min.)	40	Succo di carota (senza zucchero)	40

Alimenti e prodotti con IG basso

Albicocca secca	35	Amaranto	35
Arancia (frutto fresco)	35	Azuki	35
Barrette al cioccolato (senza zucchero tipo Montignac®)	35	Cannellini	35
Cassoulet (piatto a base di carne e fagioli)	35	Ceci (in scatola)	35
Fagioli borlotti	35	Fagioli neri	35
Fagioli rossi	35	Falafel (ceci)	35

Farina di ceci	35	Fico (frutto fresco)	35
Gelato di panna (con fruttosio)	35	Girasole (semi)	35
Iogurt, yogurth**	35	Lievito	35
Lievito di birra	35	Lino, sesamo, papavero (semi di)	35
Mais ancestrale (indiano)	35	Mela cotogna (frutto fresco)	35
Mela-cannella, graviola, guanabana	35	Melagrana, melograno (frutto fresco)	35
Mele (composta)	35	Mele (frutto fresco)	35
Mele disidratate	35	Pane Esseno (di cereali germogliati)	35
Pesche (frutto fresco)	35	Peschenoci (bianche o gialle; frutto fresco)	35
Piselli (freschi)	35	Piselli (freschi)	35
Pomodori secchi	35	Prugne (frutto fresco)	35
Purea di mandorle bianche (senza zucchero)	35	Quinoa	35
Riso selvatico	35	Salsa di pomodoro, passata di pomodoro (senza zucchero)	35
Sedano rapa, sedano di Verona (crudo)	35	Senape	35
Succo di pomodoro	35	Vermicelli di grano duro	35
Wasa™ fibra (24%)	35	Yogurt di soia (aromatizzato)	35
Pane (Montignac integral bread)	34	Aglio	30
Albicocche (frutto fresco)	30	Barbabietola (cruda)	30
Carote (crude)	30	Ceci	30
Fagiolini	30	Formaggio fresco, ricotta**	30
Frutto della passione, maracuja	30	Latte di mandorla	30
Latte di soia	30	Latte d'avena (non cotto)	30
Latte fresco/in polvere**	30	Latte** (scremato e non)	30
Lenticchia	30	Lenticchie gialle	30
Mandarino, clementina	30	Marmellata (senza zucchero)	30
Pere (frutto fresco)	30	Pomodori	30
Pompelmo (frutto fresco)	30	Rape (crude)	30
Sassefrica, scorzobianca	30	Vermicelli di soia	30
Ciliegie	25	Cioccolato fondente (>70% cacao)	25
Fagioli mungo (soia)	25	Fagiolo nano	25
Farina di soia	25	Fragole (frutto fresco)	25
Hummus (crema di ceci)	25	Lampone (frutto fresco)	25
Lenticchie verdi	25	Mirtillo	25
More	25	Orzo mondato	25
Pasta di arachidi (senza zucchero)	25	Piselli secchi	25
Purea di mandorle integrali (senza zucchero)	25	Purea di nocciole intere (senza zucchero)	25
Ribes	25	Semi di zucca	25
Uva spina	25	Cacao in polvere (senza zucchero)	20
Carciofo	20	Ciliegie delle Antille, Acerole	20
Cioccolato fondente (>85% cacao)	20	Cuore di palma	20
Fruttosio Montignac	20	Germoglio de bambù	20
Melanzana	20	Ratatouille (misto di verdure cotte)	20
Salsa tamari (senza zucchero né	20	Soia da cucina	20

dolcificanti)			
Succo di limone (senza zucchero)	20	Yogurt di soia (naturale)	20
Agave (sciroppo)	15	Alchechengi comune	15
Anacardio	15	Arachide	15
Asparagi	15	Bietola	15
Broccoli	15	Cavolfiore	15
Cavolini di Bruxelles	15	Cavolo	15
Cetriolo	15	Cetriolo sottaceto, sottaceti	15
Cipolla	15	Crauti	15
Crusca (di grano, di avena...)	15	Erba brusca, acetosa	15
Fagiolini, fagioli mangiattutto, cornetti	15	Farina di carrube	15
Finocchio	15	Funghi, champignon	15
Germoglio	15	Germoglio di cereali/granola	15
Indivia, insalata belga	15	Insalata (lattuga, scarola, riccina, valeriana, ecc...)	15
Lupino	15	Mandorla	15
Nocciola	15	Noce	15
Oliva	15	Peperoncino	15
Peperoni	15	Pesto	15
Pinoli	15	Pistacchio	15
Porri	15	Rabarbaro	15
Ravanello	15	Ribes nero	15
Scalogno	15	Sedano, gambo	15
Soia	15	Spinaci	15
Tempeh	15	Tofu	15
Zenzero	15	Zucchine	15
Avocado	10	Low GI Montignac pasta (spaghetti)	10
Low GI Montignac spaghetti	10	Aceto	5
Crostacei (astice, granchio, aragosta)	5	Spezie, erbe (prezzemolo, basilico, origano, cumino, cannella, vaniglia, ecc.)	5

* Nonostante il loro IG elevato, questi alimenti hanno un contenuto di glucide puro molto basso (5% circa). Il loro consumo in quantità normale dovrebbe dunque avere un effetto trascurabile sulla glicemia.

** Non vi è praticamente nessuna differenza di IG tra i latticini interi e i latticini con 0% di grassi. Bisogna sapere inoltre che, malgrado il loro IG basso, i latticini hanno un indice insulinico molto elevato.