

Tabella degli Indici glicemici degli alimenti  
(rosso=alto, arancio=medio, verde=basso)

Sciroppo di mais	115	Miglio, saggina	70
Birra*	110	Pane azzimo (farina bianca)	70
Fecola, amido modificato	100	Pane bianco, francesino	70
Glucosio	100	Pane di riso	70
Sciroppo di frumento, sciroppo di riso	100	Patate bollite senza buccia	70
Sciroppo di glucosio	100	Patatine, chips	70
Farina di riso	95	Polenta	70
Fecola di patate (amido)	95	Polenta, semola di granoturco	70
Maltodextrin	95	Ravioli (farina di grano tenero)	70
Patate al forno	95	Riso comune	70
Patatine fritte	95	Risotto	70
Pane bianco senza glutine	90	Rutabaga, cavole navone	70
Patate in fiocchi (istantanee)	90	Special K®	70
Riso glutinoso	90	Tacos	70
Arrow-root, maranta	85	Tagliatelle, fettuccine (farina di grano tenero)	70
Carote (cotte)*	85	Zucchero bianco (saccarosio)	70
Cereali (di grano turco)	85	Zucchero scuro (integrale)	70
Farina di grano bianca	85	Ananas (in scatola)	65
Latte di riso	85	Barbabietola (cotta)*	65
Maizena (amido di mais)	85	Cuscus, couscous	65
Pane molto raffinato, pane in cassetta (type Harry's)	85	Fagottino al cioccolato	65
Pane per hamburger	85	Farina semi-integrale	65
Pastinaca*	85	Farro	65
Pop corn (senza zucchero)	85	Frutti canditi (con zucchero)	65
Rapa (cotta)*	85	Frutto dell'albero del pane	65
Riso a cottura rapida (precotto)	85	Gelatina di mela cotogna (con zucchero)	65
Riso soffiato, gallette di riso	85	Igname	65
Sedano rapa, sedano di Verona (cotto)*	85	Mais, granoturco in chicchi	65
Tapioca	85	Marmellata (con zucchero)	65
Torta di riso	85	Mars®, Snickers®, Nuts®, etc.	65
Fava (cotta)	80	Muesli (con zucchero, miele...)	65
Puré di patate	80	Pane di segale (30% di segale)	65
Anguria, melone, cocomero*	75	Pane integrale	65
Cialda/wafer; con zucchero	75	Pane nero	65
Doughnuts	75	Patate cotte con la buccia (in acqua/al vapore)	65
Lasagne (farina di grano tenero)	75	Patate cotte con la buccia (in acqua/al vapore)	65
Riso e latte (con zucchero)	75	Sciroppo d'acero	65
Zucca (di vario tipo)*	75	Sorbetto (con zucchero)	65
Zucca*	75	Tamarindo (dolce)	65
Amaranto soffiato	70	Uva passa, uvetta	65
Bagels	70	Albicocche in scatola (con zucchero)	60
Banana verde	70	Banana (matura)	60
Bibite gassate, bevande a base di cola (tipo Coca-C)	70	Castagne	60
Biscotto	70	Cioccolato in polvere (zuccherato)	60
Brioche	70	Farina integrale	60
Cereali raffinati zuccherati	70	Gelato alla crema (con zucchero)	60
Cioccolato, stecca di (con zucchero)	70	Lasagne (grano duro)	60
Croissant	70	Maionese (industriale, con zucchero)	60
Dattero	70	Melone*	60
Farina di granoturco	70	Miele	60
Fetta biscottata	70	Orzo perlato	60
Gnocchi	70	Ovomaltina	60
Melassa, sciroppo da cucina	70	Pane al latte	60

Tabella degli Indici glicemici degli alimenti  
(rosso=alto, arancio=medio, verde=basso)

Pizza	60	Farina di kamut (integrale)	45
Porridge, pappa di avena	60	Farro (integrale)	45
Ravioli (grano duro)	60	Farro (integrale)	45
Riso di Camargue	60	Frutti canditi (senza zucchero)	45
Riso lungo	60	Grano (tipo Eibly)	45
Riso profumato (gelsomino)	60	Granola completa (senza zucchero)	45
Semola di grano duro	60	Mirtillo, ossicocco	45
Biscotto di pasta frolla (farina, burro, zucchero)	55	Muesli Montignac	45
Bulgur (frumento)	55	Pane di Kamut	45
Ketchup	55	Pane tostato, farina integrale senza zucchero	45
Mango, succo di (senza zucchero)	55	Pilpil (di grano)	45
Manioca (amara)	55	Piselli (scatola)	45
Manioca (dolce)	55	Pumpernickel	45
Nespola	55	Riso basmati integrale	45
Nutella®	55	Salsa di pomodoro, passata di pomodoro (con zucc	45
Papaya (frutto fresco)	55	Segale (integrale; farina, pane)	45
Pesca (in scatola con zucchero)	55	Succo di pompelmo (senza zucchero)	45
Riso rosso	55	Succo d\'arancia (spremuta senza zucchero)	45
Sciroppo di cicoria	55	Uva (frutto fresco)	45
Senape (con zucchero aggiunto)	55	Avena	40
Spaghetti ben cotti	55	Biscotto di pasta frolla (farina integrale, senza zucc	40
Succo d\'uva (senza zucchero)	55	Burro d\'arachidi (senza zucchero aggiunto)	40
Sushi	55	Cicoria (bevanda)	40
Tagliatelle (ben cotte)	55	Fagioli rossi (in scatola)	40
All Bran™	50	Falafel (fave)	40
Ananas, succo di (senza zucchero)	50	Farina di quinoa	40
Barretta energetica ai cereali (senza zucchero)	50	Farro	40
Basmati/riso	50	Fava (cruda)	40
Biscotto (Farina integrale, senza zucchero)	50	Fico secco	40
Cachi	50	Fiocchi d\'avena (non cotti)	40
Chaiote (purea di)	50	Gelatina di mela cotogna (senza zucchero)	40
Kiwi*	50	Grano saraceno (integrale; farina o pane)	40
Litchi (frutto fresco)	50	Kamut (grano integrale)	40
Maccheroni (farina di grano duro)	50	Latte di cocco	40
Mango (frutto fresco)	50	Lattosio	40
Muesli (senza zucchero)	50	Pane 100% integrale con lievito naturale	40
Pane a base di quinoa (circa il 65 % di quinoa)	50	Pane azzimo (farina integrale)	40
Pasta integrale (grano integrale)	50	Pasta integrale, al dente	40
Patate dolci	50	Pepino dolce, peramelone	40
Riso integrale	50	Prugne secche	40
Succo di mela (senza zucchero)	50	Pumpernickel Montignac	40
Succo di mirtillo (senza zucchero)	50	Purea di sesamo, tahin	40
Surimi	50	Sidro secco	40
Topinambur, carciofo di Gerusalemme	50	Sorbetto (senza zucchero)	40
Wasa light™	50	Spaghetti al dente (cottura 5 min.)	40
Ananas (frutto fresco)	45	Succo di carota (senza zucchero)	40
Banana verde (cruda)	45	Albicocca secca	35
Banane (acerbe)	45	Amaranto	35
Bulgur, boulgour integrale (grano, cotto)	45	Arancia (frutto fresco)	35
Capelli d\'angelo	45	Azuki	35
Cocco, noce di	45	Barrette al cioccolato (senza zucchero tipo Montign	35
Cuscus integrale, semola integrale	45	Cannellini	35
Farina di farro (integrale)	45	Cassoulet (piatto a base di carne e fagioli)	35

**Tabella degli Indici glicemici degli alimenti  
(rosso=alto, arancio=medio, verde=basso)**

Ceci (in scatola)	35	Mandarino, clementina	30
Fagioli borlotti	35	Marmellata (senza zucchero)	30
Fagioli neri	35	Pere (frutto fresco)	30
Fagioli rossi	35	Pomodori	30
Falafel (ceci)	35	Pompelmo (frutto fresco)	30
Farina di ceci	35	Rape (crude)	30
Fico (frutto fresco)	35	Sassefrica, scorzobianca	30
Gelato di panna (con fruttosio)	35	Vermicelli di soia	30
Girasole (semi)	35	Ciliegie	25
Iogurt, yogurth**	35	Cioccolato fondente (>70% cacao)	25
Lievito	35	Fagioli mungo (soia)	25
Lievito di birra	35	Fagiolo nano	25
Lino, sesamo, papavero (semi di)	35	Farina di soia	25
Mais ancestrale (indiano)	35	Fragole (frutto fresco)	25
Mela cotogna (frutto fresco)	35	Hummus (crema di ceci)	25
Mela-cannella, graviola, guanabana	35	Lampone (frutto fresco)	25
Melagrana, melograno (frutto fresco)	35	Lenticchie verdi	25
Mele (composta)	35	Mirtillo	25
Mele (frutto fresco)	35	More	25
Mele disidratate	35	Orzo mondato	25
Pane Esseno (di cereali germogliati)	35	Pasta di arachidi (senza zucchero)	25
Pesche (frutto fresco)	35	Piselli secchi	25
Peschenoci (bianche o gialle; frutto fresco)	35	Purea di mandorle integrali (senza zucchero)	25
Piselli (freschi)	35	Purea di nocciole intere (senza zucchero)	25
Piselli (freschi)	35	Ribes	25
Pomodori secchi	35	Semi di zucca	25
Prugne (frutto fresco)	35	Uva spina	25
Purea di mandorle bianche (senza zucchero)	35	Cacao in polvere (senza zucchero)	20
Quinoa	35	Carciofo	20
Riso selvatico	35	Ciliegie delle Antille, Acerole	20
Salsa di pomodoro, passata di pomodoro (senza zu	35	Cioccolato fondente (>85% cacao)	20
Sedano rapa, sedano di Verona (crudo)	35	Cuore di palma	20
Senape	35	Fruttosio Montignac	20
Succo di pomodoro	35	Germoglio de bambù	20
Vermicelli di grano duro	35	Melanzana	20
Wasa™ fibra (24%)	35	Ratatouille (misto di verdure cotte)	20
Yogurt di soia (aromatizzato)	35	Salsa tamari (senza zucchero né dolcificanti)	20
Pane (Montignac integral bread)	34	Soia da cucina	20
Aglio	30	Succo di limone (senza zucchero)	20
Albicocche (frutto fresco)	30	Yogurt di soia (naturale)	20
Barbabietola (cruda)	30	Agave (sciroppo)	15
Carote (crude)	30	Alchechengi comune	15
Ceci	30	Anacardio	15
Fagiolini	30	Arachide	15
Formaggio fresco, ricotta**	30	Asparagi	15
Frutto della passione, maracuja	30	Bietola	15
Latte di mandorla	30	Broccoli	15
Latte di soia	30	Cavolfiore	15
Latte d'avena (non cotto)	30	Cavolini di Bruxelles	15
Latte fresco/in polvere**	30	Cavolo	15
Latte** (scremato e non)	30	Cetriolo	15
Lenticchia	30	Cetriolo sottaceto, sottaceti	15
Lenticchie gialle	30	Cipolla	15

Tabella degli Indici glicemici degli alimenti  
(rosso=alto, arancio=medio, verde=basso)

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, riccia, 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
Aceto	5
Crostacei (astice, granchio, aragosta)	5
Spezie, erbe (prezzemolo, basilico, origano, cumino, cannella, vaniglia, ecc.)	5

Tabella degli Indici glicemici degli alimenti  
(rosso=alto, arancio=medio, verde=basso)

Aceto	5	Cavolfiore	15
Agave (sciroppo)	15	Cavolini di Bruxelles	15
Aglione	30	Cavolo	15
Albicocca secca	35	Ceci	30
Albicocche (frutto fresco)	30	Ceci (in scatola)	35
Albicocche in scatola (con zucchero)	60	Cereali (di grano turco)	85
Alchechengi comune	15	Cereali raffinati zuccherati	70
All Bran™	50	Cetriolo	15
Amaranto	35	Cetriolo sottaceto, sottaceti	15
Amaranto soffiato	70	Chaiote (purea di)	50
Anacardio	15	Cialda/wafer; con zucchero	75
Ananas (frutto fresco)	45	Cicoria (bevanda)	40
Ananas (in scatola)	65	Ciliegie	25
Ananas, succo di (senza zucchero)	50	Ciliegie delle Antille, Acerole	20
Anguria, melone, cocomero*	75	Cioccolato fondente (>70% cacao)	25
Arachide	15	Cioccolato fondente (>85% cacao)	20
Arancia (frutto fresco)	35	Cioccolato in polvere (zuccherato)	60
Arrow-root, maranta	85	Cioccolato, stecca di (con zucchero)	70
Asparagi	15	Cipolla	15
Avena	40	Cocco, noce di	45
Avocado	10	Crauti	15
Azuki	35	Croissant	70
Bagels	70	Crostacei (astice, granchio, aragosta)	5
Banana (matura)	60	Crusca (di grano, di avena...)	15
Banana verde	70	Cuore di palma	20
Banana verde (cruda)	45	Cuscus integrale, semola integrale	45
Banane (acerbe)	45	Cuscus, couscous	65
Barbabietola (cotta)*	65	Dattero	70
Barbabietola (cruda)	30	Doughnuts	75
Barretta energetica ai cereali (senza zucchero)	50	Erba brusca, acetosa	15
Barrette al cioccolato (senza zucchero tipo Montignac®)	35	Fagioli borlotti	35
Basmati/riso	50	Fagioli mungo (soia)	25
Bibite gassate, bevande a base di cola (tipo Coca-Cola®)	70	Fagioli neri	35
Bietola	15	Fagioli rossi	35
Birra*	110	Fagioli rossi (in scatola)	40
Biscotto	70	Fagiolini	30
Biscotto (Farina integrale, senza zucchero)	50	Fagiolini, fagioli mangiattutto, cornetti	15
Biscotto di pasta frolla (farina integrale, senza zucchero)	40	Fagiolo nano	25
Biscotto di pasta frolla (farina, burro, zucchero)	55	Fagottino al cioccolato	65
Brioche	70	Falafel (ceci)	35
Broccoli	15	Falafel (fave)	40
Bulgur (frumento)	55	Farina di carrube	15
Bulgur, boulgour integrale (grano, cotto)	45	Farina di ceci	35
Burro d'arachidi (senza zucchero aggiunto)	40	Farina di farro (integrale)	45
Cacao in polvere (senza zucchero)	20	Farina di grano bianca	85
Cachi	50	Farina di granoturco	70
Cannellini	35	Farina di kamut (integrale)	45
Capelli d'angelo	45	Farina di quinoa	40
Carciofo	20	Farina di riso	95
Carote (cotte)*	85	Farina di soia	25
Carote (crude)	30	Farina integrale	60
Cassoulet (piatto a base di carne e fagioli)	35	Farina semi-integrale	65
Castagne	60	Farro	65

Tabella degli Indici glicemici degli alimenti  
(rosso=alto, arancio=medio, verde=basso)

Farro	40	Lenticchie gialle	30
Farro (integrale)	45	Lenticchie verdi	25
Farro (integrale)	45	Lievito	35
Fava (cotta)	80	Lievito di birra	35
Fava (cruda)	40	Lino, sesamo, papavero (semi di)	35
Fecola di patate (amido)	95	Litchi (frutto fresco)	50
Fecola, amido modificato	100	Lupino	15
Fetta biscottata	70	Maccheroni (farina di grano duro)	50
Fico (frutto fresco)	35	Maionese (industriale, con zucchero)	60
Fico secco	40	Mais ancestrale (indiano)	35
Finocchio	15	Mais, granoturco in chicchi	65
Fiocchi d'avena (non cotti)	40	Maizena (amido di mais)	85
Formaggio fresco, ricotta**	30	Maltodextrin	95
Fragole (frutto fresco)	25	Mandarino, clementina	30
Frutti canditi (con zucchero)	65	Mandorla	15
Frutti canditi (senza zucchero)	45	Mango (frutto fresco)	50
Frutto dell'albero del pane	65	Mango, succo di (senza zucchero)	55
Frutto della passione, maracuja	30	Manioca (amara)	55
Fruttosio Montignac	20	Manioca (dolce)	55
Funghi, champignon	15	Marmellata (con zucchero)	65
Gelatina di mela cotogna (con zucchero)	65	Marmellata (senza zucchero)	30
Gelatina di mela cotogna (senza zucchero)	40	Mars®, Snickers®, Nuts®, etc.	65
Gelato alla crema (con zucchero)	60	Mela cotogna (frutto fresco)	35
Gelato di panna (con fruttosio)	35	Mela-cannella, graviola, guanabana	35
Germoglio	15	Melagrana, melograno (frutto fresco)	35
Germoglio de bambù	20	Melanzana	20
Germoglio di cereali/granola	15	Melassa, sciroppo da cucina	70
Girasole (semi)	35	Mele (composta)	35
Glucosio	100	Mele (frutto fresco)	35
Gnocchi	70	Mele disidratate	35
Grano (tipo Eibly)	45	Melone*	60
Grano saraceno (integrale; farina o pane)	40	Miele	60
Granola completa (senza zucchero)	45	Miglio, saggina	70
Hummus (crema di ceci)	25	Mirtillo	25
Igname	65	Mirtillo, ossicocco	45
Indivia, insalata belga	15	More	25
Insalata (lattuga, scarola, ricia, valeriana, ecc...)	15	Muesli (con zucchero, miele...)	65
Iogurt, yogurth**	35	Muesli (senza zucchero)	50
Kamut (grano integrale)	40	Muesli Montignac	45
Ketchup	55	Nespola	55
Kiwi*	50	Nocciola	15
Lampone (frutto fresco)	25	Noce	15
Lasagne (farina di grano tenero)	75	Nutella®	55
Lasagne (grano duro)	60	Oliva	15
Latte d'avena (non cotto)	30	Orzo mondato	25
Latte di cocco	40	Orzo perlato	60
Latte di mandorla	30	Ovomaltina	60
Latte di riso	85	Pane (Montignac integral bread)	34
Latte di soia	30	Pane 100% integrale con lievito natura	40
Latte fresco/in polvere**	30	Pane a base di quinoa (circa il 65 % di	50
Latte** (scremato e non)	30	Pane al latte	60
Lattosio	40	Pane azzimo (farina bianca)	70
Lenticchia	30	Pane azzimo (farina integrale)	40

Tabella degli Indici glicemici degli alimenti  
(rosso=alto, arancio=medio, verde=basso)

Pane bianco senza glutine	90	Purea di mandorle bianche (senza zuc	35
Pane bianco, francesino	70	Purea di mandorle integrali (senza zuc	25
Pane di Kamut	45	Purea di nocciole intere (senza zucchei	25
Pane di riso	70	Purea di sesamo, tahin	40
Pane di segale (30% di segale)	65	Quinoa	35
Pane Esseno (di cereali germogliati)	35	Rabarbaro	15
Pane integrale	65	Rapa (cotta)*	85
Pane molto raffinato, pane in cassetta (type Harry's®)	85	Rape (crude)	30
Pane nero	65	Ratatouille (misto di verdure cotte)	20
Pane per hamburger	85	Ravanello	15
Pane tostato, farina integrale senza zucchero	45	Ravioli (farina di grano tenero)	70
Papaya (frutto fresco)	55	Ravioli (grano duro)	60
Pasta di arachidi (senza zucchero)	25	Ribes	25
Pasta integrale (grano integrale)	50	Ribes nero	15
Pasta integrale, al dente	40	Riso a cottura rapida (precotto)	85
Pastinaca*	85	Riso basmati integrale	45
Patate al forno	95	Riso comune	70
Patate bollite senza buccia	70	Riso di Camargue	60
Patate cotte con la buccia (in acqua/al vapore)	65	Riso e latte (con zucchero)	75
Patate cotte con la buccia (in acqua/al vapore)	65	Riso glutinoso	90
Patate dolci	50	Riso integrale	50
Patate in fiocchi (istantanee)	90	Riso lungo	60
Patatine fritte	95	Riso profumato (gelsomino)	60
Patatine, chips	70	Riso rosso	55
Peperoncino	15	Riso selvatico	35
Peperoni	15	Riso soffiato, gallette di riso	85
Pepino dolce, peramelone	40	Risotto	70
Pere (frutto fresco)	30	Rutabaga, cavole navone	70
Pesca (in scatola con zucchero)	55	Salsa di pomodoro, passata di pomodc	45
Pesche (frutto fresco)	35	Salsa di pomodoro, passata di pomodc	35
Peschenoci (bianche o gialle; frutto fresco)	35	Salsa tamari (senza zucchero né dolcif	20
Pesto	15	Sassefrica, scorzobianca	30
Pilpil (di grano)	45	Scalogno	15
Pinoli	15	Sciroppo d'acero	65
Piselli (freschi)	35	Sciroppo di cicoria	55
Piselli (freschi)	35	Sciroppo di frumento, sciroppo di riso	100
Piselli (scatola)	45	Sciroppo di glucosio	100
Piselli secchi	25	Sciroppo di mais	115
Pistacchio	15	Sedano rapa, sedano di Verona (cotto)	85
Pizza	60	Sedano rapa, sedano di Verona (crudo)	35
Polenta	70	Sedano, gambo	15
Polenta, semola di granoturco	70	Segale (integrale; farina, pane)	45
Pomodori	30	Semi di zucca	25
Pomodori secchi	35	Semola di grano duro	60
Pompelmo (frutto fresco)	30	Senape	35
Pop corn (senza zucchero)	85	Senape (con zucchero aggiunto)	55
Porri	15	Sidro secco	40
Porridge, pappa di avena	60	Soia	15
Prugne (frutto fresco)	35	Soia da cucina	20
Prugne secche	40	Sorbetto (con zucchero)	65
Pumpernickel	45	Sorbetto (senza zucchero)	40
Pumpernickel Montignac	40	Spaghetti al dente (cottura 5 min.)	40
Puré di patate	80	Spaghetti ben cotti	55

Tabella degli Indici glicemici degli alimenti  
(rosso=alto, arancio=medio, verde=basso)

Special K®	70
cumino, cannella, vaniglia, ecc.)	5
Spinaci	15
Succo d'uva (senza zucchero)	55
Succo d'arancia (spremuta senza zucchero)	45
Succo di carota (senza zucchero)	40
Succo di limone (senza zucchero)	20
Succo di mela (senza zucchero)	50
Succo di mirtillo (senza zucchero)	50
Succo di pomodoro	35
Succo di pompelmo (senza zucchero)	45
Surimi	50
Sushi	55
Tacos	70
Tagliatelle (ben cotte)	55
Tagliatelle, fettuccine (farina di grano tenero)	70
Tamarindo (dolce)	65
Tapioca	85
Tempeh	15
Tofu	15
Topinambur, carciofo di Gerusalemme	50
Torta di riso	85
Uva (frutto fresco)	45
Uva passa, uvetta	65
Uva spina	25
Vermicelli di grano duro	35
Vermicelli di soia	30
Wasa light™	50
Wasa™ fibra (24%)	35
Yogurt di soia (aromatizzato)	35
Yogurt di soia (naturale)	20
Zenzero	15
Zucca (di vario tipo)*	75
Zucca*	75
Zucchero bianco (saccarosio)	70
Zucchero scuro (integrale)	70
Zucchine	15