

ALIMENTO	Índice Glicêmico (Glicose = 100)	Porção (g)	Carga glicêmica (por porção)
<b>PADARIA PRODUTOS E PÃES</b>			
Bolo de banana, feito com açúcar	47	60	14
Bolo de banana, feito sem açúcar	55	60	12
Bolo de baunilha	42	111	24
Waffles	76	35	10
Bagel, branco, congelado	72	70	25
Baguette, branco	95	30	15
Pão de hambúrguer	61	30	9
Pão de centeio integral	56	30	7
Pão de farinha de trigo branca	71	30	10
Pão de trigo integral, média	71	30	9
Pão de Pita, branco	68	30	10
Tortilha de milho	52	50	12
Tortilha de trigo	30	50	8
<b>BEBIDAS</b>			
Refrigerante de cola	63	250 ml	16
Refrigerante de laranja	68	250 ml	23
Suco de maçã, sem açúcar	44	250 ml	30
Bebida repositora de líquido e sais minerais	78	250 ml	12
Bolo de banana, feito com açúcar	47	60	14
<b>ALMOÇO E CEREALIS</b>			
Muesli, média	66	30	16
Aveia, média	55	250	13
Aveia instantânea, média	83	250	30
<b>GRÃOS</b>			
Cevada descascada, média	28	150	12
Milho na espiga, média	60	150	20
Cuscuz, média	65	150	9
Quinoa	53	150	13
Arroz branco, médio	73 ± 4	150	43
Arroz integral, média	68 ± 4	150	16
<b>BISCOITOS</b>			
Biscoitos	74	25	14
Bolachas de baunilha	77	25	14
Bolo seco	64	25	10
Bolo de arroz, média	82	25	17
Bolacha de sal	74	25	12
<b>LEITE E DERIVADOS</b>			
Sorvete, regular	57	50	6
Leite, integral	41	250mL	5
Iogurte com teor de gordura reduzido e frutas	33	200	11
<b>FRUTAS</b>			
Maçã, média	39	120	6
Banana, madura	62	120	16
Uvas, média	59	120	11
Laranja, média	40	120	4
Pêssego, média	42	120	5
Pêssego, enlatados em calda luz	40	120	5
Pêra, média	38	120	4
Ameixas secas, sem caroço	29	60	10
Uva passa	64	60	28
Melancia	72	120	4
<b>LEGUMINOSAS E OLEAGINOSAS</b>			
Feijões cozidos	40	150	6
Ervilhas	33	150	10
Feijões pretos	30	150	7
Grão de bico	10	150	3
Grão de bico, enlatado	38	150	9
Feijão branco	31	150	9
Feijão	29	150	7
Lentilhas	29	150	5
Grãos de soja	27	50	3
Castanha-de-caju, salgado	10	150	3
Amendoim	7	50	0
<b>MASSA</b>			
Fettucini	32	180	15
Espaguete, branco, cozido, médio	46	180	5
Espaguete, integral, cozido, médio	42	180	17
<b>SNACK FOODS</b>			
Salgadinhos de milho, salgados	42	50	11
Pipoca de micro-ondas	55	20	6
Batatas fritas, média	51	50	12
Pretzels, forno de cozer	29	150	5
Grãos de soja	83	30	16
<b>VEGETAIS</b>			
Ervilhas verdes, média	51	80	4
Cenouras, média	35	80	2
Batata cozida, média	82	159	21
Purê de batata instantânea	87	150	17
Batata-doce, média	70	150	22
<b>VARIADOS</b>			
Nuggets de frango, congelados, reaquecido em forno de micro-ondas 5 min	46	100	7
Pizza, simples massa de pão cozido, servido com queijo parmesão e molho de tomate	35	80	2
Batata cozida, média	82	159	21