

Listado de Índice Glucémico (I.G.) de los alimentos

www.prowellness.es

ALIMENTOS Y PRODUCTOS CON IG ELEVADO

Sirope de Maíz	– 115
Maltosa (Cerveza)	– 110
Maltodextrina	– 105
Glucosa (dextrosa)	– 100
Almidones modificados	– 100
Pan sin gluten	– 95
Baguette	– 95
Harina de arroz	– 95
Fécula de patata (almidón)	– 95
Patatas al horno	– 95
Patatas fritas	– 95
Arroz pastoso	– 90
Pan blanco sin gluten	– 90
Miel	– 85
Arroz inflado	– 85
Arroz de cocción rápida (precocido)	– 85
Zanahorias cocidas	– 85
Palomitas (sin azúcar)	– 85
Corn Flakes (copos de maíz)	– 85
Harina de trigo blanca	– 85
Maizena (almidón de maíz)	– 85
Nabo cocido	– 85
Pan blanco de sandwich	– 85
Puré de patata instantáneo	– 80
Tapioca	– 85
Habas cocidas	– 80
Galletitas saladas	– 80
Crackers	– 80
Donuts	– 75
Gofre	– 75
Sandía	– 75
Calabaza	– 75
Pan de barra (pan blanco)	– 75
Leche de arroz (con azúcar)	– 75
Bebidas con cola	– 70
Barras chocolateadas (Mars®, Sneakers®...)	– 70
Biscottes	– 70
Galletas	– 70
Harina de maíz	– 70
Brioche	– 70
Cereales refinados azucarados	– 70
Cereales Special K	– 70
Colas y refrescos con azúcar	– 70
Croissant	– 70

Dátiles – 70
Ñoquis – 70
Melaza – 70
Mijo – 70
Pastas de trigo tierno blanca (macarrones, raviolis...) – 70
Arroz precocido – 70
Fideos – 70
Maicena – 70
Patatas cocidas peladas – 70
Arroz blanco – 70
Fideos chinos de arroz – 70
Merengue – 70
Azúcar blanco (sacarosa) – 70
Azúcar moreno – 70
Remolacha cocida – 65
Castañas – 65
Mermelada (azucarada) – 65
Cuscús normal – 65
Uvas pasas (sultanas, de corinto...) – 65
Piña en almíbar – 65
Sirope de Maple (para tortitas) – 65
Confituras – 65
Sorbete (con azúcar) – 65
Dulce de Membrillo (con azúcar) – 60
Plátano (maduro) – 60
Melón – 60
Sémola refinada – 60
Helado (azucarado) – 60
Pan de leche – 60
Helado (con azúcar añadido) – 60
Pizza – 60
Zumo de Naranja industrial – 55
Nutella® – 55
Papaya – 55
Polvorones – 55
Melocotón en almíbar – 55
Polvo chocolateado azucarado (colacao, nesquick) – 55
Espaguetis blancos muy cocidos – 55
Ketchup – 55
Mostaza (con azúcar) – 55
Sushi – 55

ALIMENTOS Y PRODUCTOS CON IG MEDIO

All Bran de Kellogg – 50
Barra energética de cereales (sin azúcar) – 50
Galletas (harina integral, sin azúcar) – 50
Kaki – 50
Kiwi – 50
Mango – 50
Zum de Piña (sin azúcar) – 50
Zum de manzana (sin azúcar) – 50
Boniato – 50
Muesli (sin azúcar) – 50
Cebada (grano entero) – 50
Sémola integral – 50
Sémola de trigo duro – 50
Cuscús de trigo duro – 50
Arroz basmati largo – 50
Arroz integral – 50
Batata – 50
Cuscús integral – 45
Espaguetis blancos al dente (calientes) – 45
Pan tostado integral y sin azúcar – 45
Salsa de tomate (con azúcar) – 45
Plátano (verde) – 45
Arándano – 45
Piña – 45
Coco – 45
Uvas – 45
Guisantes en conserva – 45
Espaguetis blancos al dente (fríos) – 45
Espaguetis integrales al dente (calientes) – 45
Pastas de trigo duro al dente – 45
Pan de Salvado – 45
Zum de Pomelo (sin azúcar) – 45
Higos secos – 40
Frijoles – 40
Orejones (albaricoques secos) – 40
Harina de Garbanzo – 40
Trigo sarraceno integral – 40
Trigo Bulgur integral – 40
Pan Bagel integral – 40
Pan de Pita integral – 40
Pan de Centeno integral – 40
Pan 100% integral – 40
Pumpernickel (pan negro alemán) – 40
Espaguetis integrales al dente (fríos) – 40
Mantequilla de cacahuete – 40
Cereales integrales (sin azúcar) – 40
Copos de avena – 40
Judía roja en conserva (frijoles) – 40

Zumo de Naranja (sin azúcar) – 40

Lactosa – 40

Sorbete (sin azúcar) – 40

Leche de coco – 40

Pastas integrales, al dente – 40

ALIMENTOS Y PRODUCTOS CON IG BAJO

Apio crudo – 35
Compota de frutas (sin azúcar) – 35
Crema de manzana – 35
Zumo de tomate – 35
Pan WASA de fibra – 35
Semillas de Lino – 35
Semillas de Sésamo – 35
Pipas de girasol – 35
Levadura – 35
Mostaza tipo Dijon – 35
Guisantes – 35
Garbanzos en conserva – 35
Arroz salvaje – 35
Salsa de tomate natural (sin azúcar) – 35
Alubias – 35
Fideos chinos de trigo duro – 35
Naranja – 35
Ciruelas – 35
Manzana – 35
Higo – 35
Membrillo – 35
Dulce de Membrillo (sin azúcar) – 35
Yogurt entero – 35
Yogurt desnatado – 35
Helados (sin azúcar añadido) – 30
Melocotón – 30
Albaricoque (fruta fresca)- 30
Zanahorias crudas – 30
Nabo crudo – 30
Confitura/mermelada de frutas (sin azúcar) – 30
Queso de Cabra – 30
Queso Fresco – 30
Queso Quark – 30
Queso Blanco – 30
Requesón – 30
Cuajada – 30
Judías verdes – 30
Tomates – 30
Leche fresca – 30
Leche en polvo – 30
Lentejas – 30
Salvado – 30
Fideos chinos de soja – 30
Pera – 30
Mandarina – 30
Alubias blancas – 30
Garbanzos (cocidos) – 30
Frijoles – 25

Frambuesas – 25
Moras – 25
Grosellas rojas – 25
Fresas – 25
Chocolate negro (>70% de cacao) – 25
Mermelada de fruta (sin azúcar) – 22
Pomelo – 22
Cerezas – 22
Berenjena – 20
Brotos de Bambú – 20
Alcachofas – 20
Palmitos – 20
Cacao en polvo (sin azúcar) – 20
Chocolate negro (>85% de cacao) – 20
Fructosa – 20
Leche de soja – 20
Leche de almendras – 20
Brotos de bambú – 20
Tofú – 20
Soja en grano – 20
Albaricoque – 20
Bellotas – 16
Almendras – 15
Anacardos – 15
Piñones – 15
Avellanas – 15
Pistachos – 15
Pipas – 15
Cacahuetes – 15
Nueces – 15
Pesto – 15
Rabanitos – 15
Aceitunas – 15
Espinacas – 15
Cebolla – 15
Cebolleta – 15
Ajo – 15
Puerros – 15
Champiñones – 15
Setas – 15
Pepino – 15
Pimiento – 15
Jengibre – 15
Hinojo – 15
Espárragos – 15
Acelgas – 15
Brocoli – 15
Coliflor – 15
Col – 15
Coles de Bruselas – 15

Calabacín – 15
Endibia – 15
Acedera – 15
Rábano – 15
Lechuga – 15
Escarola – 15
Rucola – 15
Canónigos – 15
Grosellas negras – 15
Aguacate – 10
Especias (Perejil, Pimienta, Orégano, Canela, Albahaca, Clavo, Romero, Tomillo, Vainilla (sin azúcar), Nuez Moscada...) – 5
Vinagre – 5
Crustáceos – 5
Quesos (Mozzarella, Cottage, Cheddar, Ricotta, Parmesano, Gruyere, Roquefort, Manchego, Emmental, Feta, Provolone, Brie, Camembert, Holandés, de Oveja, de Cabra...) – 0
Alcohol – 0
Vino tinto – 0
Champang – 0
Carne (Termera, Cerdo, Cordero) – 0
Aves (Pollo, Pavo, Codorniz) – 0
Pescados – 0
Mariscos – 0
Café – 0
Té – 0
Nata – 0
Huevos – 0
Foie grass – 0
Margarina – 0
Grasas vegetales – 0
Fiambres (jamón de york, pavo...) – 0
Embutidos (chorizo, salchichas, morcilla, salchichón) – 0
Mayonesa casera – 0
Aceites – 0
Mostaza – 0