

# INDICE GLICEMICO



degli alimenti

© Viversano.net

L'indice glicemico di un alimento viene espresso in un valore che va da 0 a 100. Tramite questo valore si è in grado di differenziare gli zuccheri digeriti, assorbiti o metabolizzati velocemente (ad alto IG) da quelli digeriti, assorbiti o metabolizzati lentamente (a basso IG).

© Viversano.net

Clicca e scopri di più

© Viversano.net

## ★ Classificazione Indice glicemico

- ▶ **ALTO IG (> 75)**
- ▶ **MODERATO IG (50-75)**
- ▶ **BASSO IG (< 50)**

Tabella: indice glicemico degli alimenti	
<b>Cereali per la colazione</b>	<b>IG</b>
All bran	40
Porridge d'avena	55
Muesli	57
Biscotti integrali	69
Corn flakes	81
© Viversano.net	
<b>Cibi ricchi di carboidrati</b>	<b>IG</b>
Orzo	28
Grano in chicchi	30
Quinoa cotta	35
Pane integrale	36
Grano saraceno	40
Avena integrale	40
Farro integrale	45
Spaghetti integrali	48
Bulgur	48
Spaghetti	49
Riso integrale cotto	50
Mais	52
Spaghetti di riso	53

© Viversano.net

© Viversano.net

Pane ai cereali	53
Spaghetti udon	55
Cous Cous	65
Gnocchi	68
Miglio	71
Riso bianco bollito	73
Pane bianco	75
Pasta di semola	77
© Viversano.net	
<b>Frutta</b>	<b>IG</b>
Avocado	10
Fragole	30
Albicocche essiccate	30
Pesche	35
Fichi freschi	35
Mele	36
Pere	38
Prugne	39
Albicocche fresche	40
Succo di mela	41
Datteri	42
Arancia	43
Uva	45
Marmellata	49
Fichi secchi	50
Mango	51
Kiwi	53
Banana	54
Ananas	59
Castagne	60
Melone	75
Anguria	76
© Viversano.net	
<b>Frutta secca</b>	<b>IG</b>
Mandorle	15

© Viversano.net

© **Viversano.net**. - A cura di: Dott.ssa **Alessandra Esposito** - Fonte: International table of glycemic index values (2008).

# INDICE GLICEMICO



degli alimenti

© Viversano.net

© Viversano.net

Noci	15
Pistacchi	15
Anacardi	22
Nocciole	25
Semi di zucca	25
Semi di girasole	35
Semi di lino	35
© Viversano.net	
<b>Latticini e Bevande</b>	<b>IG</b>
Latte di soia	34
Latte scremato	34
Latte intero	39
Yogurt alla frutta	41
Gelato	61
Latte di riso	86
© Viversano.net	
<b>Legumi</b>	<b>IG</b>
Arachidi	14
Soia	15
Lupini	15
Piselli bolliti	22
Fagioli rossi bolliti	25
Ceci	28
Fagiolini	30
Lenticchie	32
© Viversano.net	
<b>Snack e bevande zuccherate</b>	<b>IG</b>
Cioccolata	40
Cola	59
Pop corn	65
Patatine	87
© Viversano.net	
<b>Verdure e ortaggi</b>	<b>IG</b>
Broccoli	10
Cavolo verde	10

© Viversano.net

Cavolfiore	15
Cetriolo	15
Cicoria	15
Ravanelli	15
Zucchine	15
Spinaci	15
Asparagi	15
Melanzane	20
Carciofi	20
Carote crude	30
Barbabietola cotta	61
Patate fritte	63
Patate dolci	63
Zucca bollita	64
Patate bollite	78
Carote cotte	85
Purée di patate	87
© Viversano.net	
<b>Zuccheri e dolcificanti</b>	<b>IG</b>
Stevia	0
Fruttosio	15
Zucchero di cocco	35
Sciroppo d'acero	65
Saccarosio	70
Glucosio	100
© Viversano.net	

© Viversano.net

© Viversano.net

© **Viversano.net**. - A cura di: Dott.ssa **Alessandra Esposito** - Fonte: International table of glycemic index values (2008).

