

**TABELA I - ÍNDICE GLICÊMICO DOS ALIMENTOS - Velocidade do ingresso da glicose no sangue**

1

**SUPEIOR a 100% - Extremamente alto - velocidade muito rápida**

Alimentos baseados em grãos	Vegetais	Açúcares simples
Arroz instantâneo	Batata assada	Maltose (bebidas alcoólicas)
Flocos de milho instantâneo	Cenoura cozida	Glucose de milho (karo)
Painço	Fava	Glucose
Pão francês (s/ gordura ou fibras)	Purê de batata instantâneo	Mel

**100% - Índice glicêmico padrão - velocidade rápida**

Pão branco de forma ou caseiro (contém ovos, leite e gordura)

**De 80 a 100% - Índice glicêmico alto - velocidade alta**

Alimentos baseados em grãos	Vegetais e frutas	Açúcares e lanches
Arroz branco	Batata cozida e Purê de batata	Branco ou cristal
Arroz integral	Banana / Abacaxi pérola	Melado, Demerara ou Mascavo
Milho	Mamão papaia	Biscoitos
Mingau de aveia	Manga / Caqui	Doces folhados
Musli e granola (não balanceada)	Uva passa	Sorvete semidesnatado
Pão integral	Ameixa seca	Bolos caseiros

**DE 60 a 80% - Índice glicêmico moderadamente alto - velocidade moderada/alta**

Alimentos baseados em grãos	Vegetais	Frutas e lanches
All Bran	Batata-baroa / Batata doce	Frutas em calda
Massa (farinha branca)	Inhame / Abóbora	Salada de frutas
Massa (farinha integral)	Ervilhas	Sucos cítricos
Biscoito de aveia	Feijão branco fresco	Uvas

**DE 40 a 60% - Índice glicêmico moderado - velocidade moderada**

Alimentos baseados em grãos	Frutas	Laticínios
Ervilhas secas	Laranja / Tangerina / Mamão	Iogurte natural
Feijões secos	Maçã / Pêra / Morango	Leite desnatado ou integral
Grão de bico	Melão / Kiwi / Melancia	Sorvete alto teor de gordura

**INFERIOR a 40% - Índice glicêmico baixo - velocidade baixa**

Alimentos baseados em grãos	Frutas e legumes	Lanche
Cevada / Brotos	Ameixa / Pêssego / Damasco	Amendoim
Lentilha / Feijão de soja	Verduras / Demais legumes	

**TABELA III - Índice glicêmico dos açúcares**

AÇÚCAR	ÍNDICE GLICÊMICO	1 BLOCO
Glucose / Maltose / Glucose de milho (karo)	Extremamente alto (>100%)	½ C.S.
Mel	Extremamente alto (>100%)	½ C.S.
Sacarose (açúcar refinado)	Alto (80 a 100%)	2 c.c.
Melado de cana / Açúcar demerara ou mascavo	Alto (80 a 100%)	2 c.c.
Lactose (laticínios)	Moderado (~ 40%)	-
Frutose	Baixo (< 40%)	-