

Tabela de Índice Glicêmico

I.G. baixo < 60	I.G.	I.G. moderado 60 - 85	I.G.	I.G. alto > 85	I.G.
Damasco seco	44	Aveia	78	Batata assada	121
Ervilha seca	56	Arroz branco	81	Batata frita	107
Frutose	32	Arroz integral	79	Bolo	87
Grão de bico	47	All bran	60	Biscoitos	90
Grão de cevada	49	Batata doce	77	Cookies	90
Iogurte com açúcar	48	Banana	83	Corn flakes	119
Iogurte com adoçante	27	Chocolata	84	Cream cracker	99
Leite desnatado	46	Ervilha fresca	68	Farinha de centeio	92
Lentilha	38	Feijão cozido	69	Farinha de cevada	95
Maçã	52	Grão de centeio	71	Farinha integral	99
Nozes	21	Inhame	73	Fubá	98
Pêra	54	Kiwi	75	Glicose	138
Soja	23	Laranja	62	Mandioca	115
Sopa de Tomate	54	Macarrão	64	Mel	104
Suco de maçã	58	Manga	80	Milho	98
		Müslí	80	Pão branco	101
		Pipoca	79	Tapioca	115
		Suco de laranja	74	Trigo branco	101
				Sacarose	87

Fonte: Adaptação FAO/WHO, 1998.