

Carico glicemico dell'alimento

| ALIMENTO | CARBO g/100 | IG it. | CG | IG int. | CG | Kcal |
|--------------------------------|-------------|--------|--------|---------|-------|------|
| Albicocche sciroppate | 16,49 | 91 | 15,01 | 64 | 10,55 | 63 |
| Albicocche secche | 43,4 | 44 | 19,1 | 31 | 13,45 | 188 |
| Albicocche, fresche | 6,8 | 82 | 5,58 | 57 | 3,88 | 28 |
| All-bran | 74,24 | 60 | 44,54 | 42 | 31,18 | 260 |
| Ananas | 10 | 94 | 9,4 | 66 | 6,6 | 40 |
| Arachidi | 8,5 | 21 | 1,79 | 15 | 1,28 | 597 |
| Arancia | 7,8 | 63 | 4,91 | 44 | 3,43 | 34 |
| Arrowroot | 88,2 | 95 | 83,79 | 67 | 59,09 | 357 |
| Chapati (pane indiano) | 87,1 | 39 | 33,97 | 27 | 23,52 | 377 |
| Banana | 15,5 | 77 | 11,94 | 54 | 8,37 | 66 |
| Barbabietole | 4 | 91 | 3,64 | 64 | 2,56 | 20 |
| Barretta al Muesli | 64,4 | 87 | 56,03 | 61 | 39,28 | 471 |
| Bastoncini di pesce | 15 | 54 | 8,1 | 38 | 5,7 | 194 |
| Biscotti da colazione | 63,3 | 113 | 71,53 | 79 | 50,01 | 428 |
| Biscotti all'avena | 68,7 | 79 | 54,27 | 55 | 37,79 | 450 |
| Biscotti di grano frollini | 68,5 | 100 | 68,5 | 70 | 47,95 | 493 |
| Biscotti di pasta frolla | 68,9 | 91 | 62,7 | 64 | 44,1 | 467 |
| Riccioli di crusca | 50,6 | 75 | 37,95 | 53 | 26,82 | 270 |
| Bulgur | 75,87 | 68 | 51,59 | 48 | 36,42 | 342 |
| Capelletti | 43 | 64 | 27,52 | 45 | 19,35 | 293 |
| Carote | 7,6 | 70 | 5,32 | 49 | 3,72 | 33 |
| Ceci | 54,3 | 47 | 25,52 | 33 | 17,92 | 334 |
| Ceci, in scatola | 7,2 | 60 | 4,32 | 42 | 3,02 | 56 |
| Cheerios | 75,92 | 106 | 80,48 | 74 | 56,18 | 367 |
| Chicchi di grano | 65,2 | 59 | 38,47 | 41 | 26,73 | 317 |
| Cialde | 79 | 109 | 86,11 | 76 | 60,04 | 417 |
| Ciambellone | 51,9 | 93 | 48,27 | 65 | 33,74 | 358 |
| Ciliegie | 9 | 32 | 2,88 | 22 | 1,98 | 38 |
| Cioccolata al latte | 50,8 | 70 | 35,56 | 49 | 24,89 | 565 |
| Macedonia di frutta | 14,8 | 79 | 11,69 | 55 | 8,14 | 57 |
| Cocomeri | 3,7 | 103 | 3,81 | 72 | 2,66 | 15 |
| Cocopops | 83 | 110 | 91,3 | 77 | 63,91 | 383 |
| Corn chips | 63,1 | 105 | 66,26 | 74 | 46,69 | 518 |
| Cornflakes | 87,11 | 119 | 103,66 | 83 | 72,3 | 361 |
| Couscous | 77,43 | 93 | 72,01 | 65 | 50,33 | 376 |
| Crackers di grano | 80,1 | 96 | 76,9 | 67 | 53,67 | 428 |
| Crispbread soffiato | 80,9 | 116 | 93,84 | 81 | 65,53 | 381 |
| Croissant | 45,8 | 96 | 43,97 | 67 | 30,69 | 406 |
| Crusca d'avena | 52,7 | 78 | 41,11 | 55 | 28,99 | 323 |
| Datteri | 31,3 | 141 | 44,13 | 99 | 30,99 | 124 |
| Digestivi | 32,8 | 84 | 27,55 | 59 | 19,35 | 261 |
| Fagioli bianchi | 63,39 | 54 | 34,23 | 38 | 24,09 | 339 |
| Fagioli cotti, in scatola | 6,3 | 69 | 4,35 | 48 | 3,02 | 104 |
| Fagioli dall'occhio nero cotti | 20,32 | 59 | 11,99 | 41 | 8,33 | 97 |
| Fagioli Kidney, in scatola | 9,5 | 74 | 7,03 | 52 | 4,94 | 64 |
| Fagioli neri | 62,36 | 43 | 26,81 | 30 | 18,71 | 341 |
| Fagioli secchi | 64,19 | 40 | 25,68 | 28 | 17,97 | 343 |
| Fanta | 11,7 | 68 | 7,96 | 68 | 7,96 | 48 |
| Farina di grano saraceno | 84,9 | 78 | 66,22 | 55 | 46,7 | 343 |

| | | | | | | |
|---|-------|-----|-------|-----|-------|-----|
| Farina gialla di mais | 81,5 | 98 | 79,87 | 69 | 56,24 | 365 |
| Farro | 67,1 | 80 | 53,68 | 56 | 37,58 | 335 |
| Fettuccine | 63,2 | 46 | 29,07 | 32 | 20,22 | 309 |
| Fichi d'India | 13 | 10 | 1,3 | 7 | 0,91 | 53 |
| Focaccia | 40,7 | 77 | 31,34 | 54 | 21,98 | 292 |
| Krapfen | 44,9 | 108 | 48,49 | 76 | 34,12 | 343 |
| Fruttosio | 100 | 32 | 32 | 22 | 22 | 368 |
| Fusilli di grano duro | 82,8 | 61 | 50,51 | 43 | 35,6 | 356 |
| Gelato | 20,7 | 87 | 18,01 | 61 | 12,63 | 218 |
| Gelato di latte scremato | 27 | 71 | 19,17 | 50 | 13,5 | 216 |
| Glucosio | 100 | 137 | 137 | 96 | 96 | 400 |
| Gnocchi | 35 | 95 | 33,25 | 67 | 23,45 | 155 |
| Golden Grahams | 24,17 | 102 | 24,65 | 71 | 17,16 | 109 |
| Grano soffiato | 85 | 105 | 89,25 | 74 | 62,9 | 407 |
| Kelloggs' All Bran Fruit 'n Oats | 68 | 55 | 37,4 | 39 | 26,52 | 358 |
| Kelloggs' Mini-Wheats Frutti | 77 | 99 | 76,23 | 69 | 53,13 | 392 |
| Kelloggs' Mini-Wheats | 73 | 81 | 59,13 | 57 | 41,61 | 409 |
| Kiwi | 9 | 75 | 6,75 | 53 | 4,77 | 44 |
| Latte di soia | 0,8 | 43 | 0,34 | 30 | 0,24 | 32 |
| Latte scremato | 5,3 | 46 | 2,44 | 32 | 1,7 | 36 |
| Lenticchie | 54 | 41 | 22,14 | 29 | 15,66 | 325 |
| Lenticchie rosse | 51,4 | 36 | 18,5 | 25 | 12,85 | 310 |
| Lenticchie verdi | 49 | 42 | 20,58 | 29 | 14,21 | 320 |
| Lenticchie verdi, in scatola | 10,7 | 74 | 7,92 | 52 | 5,56 | 61 |
| Linguine | 82,8 | 65 | 53,82 | 46 | 38,09 | 356 |
| Maccheroni | 82,8 | 64 | 52,99 | 45 | 37,26 | 356 |
| Mais dolce | 17 | 78 | 13,26 | 55 | 9,35 | 93 |
| Maltodestrine | 91,8 | 150 | 137,7 | 105 | 96,39 | 382 |
| Mango | 14,1 | 80 | 11,28 | 56 | 7,9 | 57 |
| Marmellata | 62,3 | 70 | 43,61 | 49 | 30,53 | 236 |
| Mars Barretta | 69 | 91 | 62,79 | 64 | 44,16 | 449 |
| M&Ms (arachidi) | 60,4 | 46 | 27,78 | 32 | 19,33 | 515 |
| Snickers Barretta | 60,56 | 57 | 34,52 | 40 | 24,22 | 475 |
| Twix Cookie Barretta (caramello) | 64,93 | 62 | 40,26 | 43 | 27,92 | 502 |
| Mela | 11 | 54 | 5,94 | 38 | 4,18 | 45 |
| Melone (cantalupo) | 7,4 | 93 | 6,88 | 65 | 4,81 | 33 |
| Miele | 80,3 | 83 | 66,65 | 58 | 46,57 | 303 |
| Miglio | 72,85 | 82 | 59,74 | 57 | 41,52 | 378 |
| Miglio | 72,9 | 101 | 73,63 | 71 | 51,76 | 356 |
| Minestra di pomodoro | 6,4 | 54 | 3,46 | 38 | 2,43 | 36 |
| Muesli | 71,1 | 80 | 56,88 | 56 | 39,82 | 364 |
| Nettare organico di Agave | 100 | 14 | 14 | 10 | 10 | 400 |
| Nutella (Ferrero) | 56 | 46 | 25,76 | 32 | 17,92 | 530 |
| Orzo perlato | 77,72 | 36 | 27,98 | 25 | 19,43 | 352 |
| Orzo, spezzettato | 77,72 | 72 | 55,96 | 50 | 38,86 | 352 |
| Pane ai cereali | 54,9 | 69 | 37,88 | 48 | 26,35 | 291 |
| Pane bianco | 68 | 101 | 68,68 | 71 | 48,28 | 290 |
| Pane bianco, farina | 68 | 99 | 67,32 | 69 | 46,92 | 290 |
| Pane di farina di segale | 48,3 | 92 | 44,44 | 64 | 30,91 | 258 |
| Pane di semi di segale | 35 | 66 | 23,1 | 46 | 16,1 | 184 |
| Pane di semolino | 67,8 | 92 | 62,38 | 64 | 43,39 | 341 |
| Pane francese, baguette | 56,44 | 136 | 76,76 | 95 | 53,62 | 289 |
| Pane integrale di segale (Pumpernickel) | 47,5 | 71 | 33,73 | 50 | 23,75 | 250 |
| Pane Pita, bianco | 55 | 82 | 45,1 | 57 | 31,35 | 266 |

| | | | | | | |
|---|-------|-----|--------|----|-------|-------|
| Panini da imbottire | 60,3 | 106 | 63,92 | 74 | 44,62 | 267 |
| Panino integrale di grano | 53,8 | 105 | 56,49 | 74 | 39,81 | 243 |
| Pasta di riso, brown | 76,2 | 131 | 99,82 | 92 | 70,1 | 336 |
| Pasta istantanea (noodles) | 57,54 | 67 | 38,55 | 47 | 27,04 | 527 |
| Pasticcini | 64 | 84 | 53,76 | 59 | 37,76 | 503 |
| Pastina di grano | 82,8 | 89 | 73,69 | 62 | 51,34 | 356 |
| Patata bianca bollita | 17,2 | 80 | 13,76 | 56 | 9,63 | 78 |
| Patata dolce (Ipamoea batatas) | 20,12 | 63 | 12,68 | 44 | 8,85 | 86 |
| Patata novella | 15,71 | 81 | 12,73 | 57 | 8,95 | 69 |
| Patate al forno | 17,99 | 121 | 21,77 | 85 | 15,29 | 94 |
| Patate al microonde | 100 | 117 | 117 | 82 | 82 | 23,28 |
| Patate al vapore | 17,2 | 93 | 16 | 65 | 11,18 | 78 |
| Patate bollite e passate | 17,2 | 104 | 17,89 | 73 | 12,56 | 78 |
| Patate fritte | 34 | 107 | 36,38 | 75 | 25,5 | 218 |
| Patate istantanee | 73,2 | 118 | 86,38 | 83 | 60,76 | 318 |
| Pere fresche | 9,5 | 53 | 5,04 | 37 | 3,52 | 41 |
| Pere in scatola | 75,9 | 63 | 47,82 | 44 | 33,4 | 295 |
| Pesca fresca | 6,1 | 60 | 3,66 | 42 | 2,56 | 27 |
| Pesca, in scatola | 22,9 | 67 | 15,34 | 47 | 10,76 | 87 |
| Piselli, secchi | 53,6 | 32 | 17,15 | 22 | 11,79 | 306 |
| Piselli, verdi | 12,4 | 68 | 8,43 | 48 | 5,95 | 76 |
| Polenta di mais | 40,8 | 57 | 23,26 | 40 | 16,32 | 183 |
| Pompelmo | 6,2 | 36 | 2,23 | 25 | 1,55 | 26 |
| Popcorn | 76,7 | 79 | 60,59 | 55 | 42,19 | 383 |
| Prugna | 9,7 | 55 | 5,34 | 39 | 3,78 | 41 |
| Rice Krispies | 85,5 | 117 | 100,04 | 82 | 70,11 | 387 |
| Riso bianco | 87,6 | 83 | 72,71 | 58 | 50,81 | 362 |
| Riso istantaneo, bollito 6 min | 25,1 | 128 | 32,13 | 90 | 22,59 | 117 |
| Riso, bianco, alta % di amido | 78 | 83 | 64,74 | 58 | 45,24 | 347 |
| Riso, brown | 77 | 79 | 60,83 | 55 | 42,35 | 370 |
| Riso, istantaneo, cotto 1 min | 25,1 | 65 | 16,32 | 46 | 11,55 | 117 |
| Riso, parboiled | 81 | 68 | 55,08 | 48 | 38,88 | 337 |
| Riso, Sunbrown rapido | 76 | 114 | 86,64 | 80 | 60,8 | 362 |
| Saccarosio | 100 | 92 | 92 | 64 | 64 | 400 |
| Salsicce | 0,6 | 40 | 0,24 | 28 | 0,17 | 304 |
| Segale | 69,76 | 48 | 33,48 | 33 | 23,02 | 335 |
| Segale Crispbread alta % di fibre(tipo Wasa integrale) | 81,1 | 93 | 75,42 | 65 | 52,72 | 375 |
| Semolino | 71,2 | 94 | 66,93 | 66 | 46,99 | 346 |
| Soya semi | 23,3 | 25 | 5,83 | 18 | 4,19 | 398 |
| Spaghetti, cotti 5 min | 82,8 | 52 | 43,06 | 36 | 29,81 | 356 |
| Spaghetti, grano duro | 82,8 | 78 | 64,58 | 55 | 45,54 | 356 |
| Spaghetti, integrali | 66,2 | 53 | 35,09 | 37 | 24,49 | 324 |
| Special K | 71 | 77 | 54,67 | 54 | 38,34 | 379 |
| Star pastina | 82,8 | 54 | 44,71 | 38 | 31,46 | 356 |
| Succo d'ananas | 13,5 | 66 | 8,91 | 46 | 6,21 | 56 |
| Succo d'arancia | 44,9 | 74 | 33,23 | 52 | 23,35 | 185 |
| Succo di mela | 9,9 | 58 | 5,74 | 41 | 4,06 | 38 |
| Succo di pompelmo | 11 | 69 | 7,59 | 48 | 5,28 | 46 |
| Tapioca, al vapore 1 ora. | 88,69 | 100 | 88,69 | 70 | 62,08 | 358 |
| Torta soffice tipo plum cake | 63,6 | 66 | 41,98 | 46 | 29,26 | 368 |
| Tortilla di mais | 44,64 | 54 | 24,11 | 38 | 16,96 | 218 |
| Uva | 15,6 | 66 | 10,3 | 46 | 7,18 | 61 |
| Uva passa | 72 | 91 | 65,52 | 64 | 46,08 | 283 |

| | | | | | | |
|---|-------|-----|-------|----|-------|-------|
| Vermicelli | 82,8 | 50 | 41,4 | 35 | 28,98 | 356 |
| Vermicelli di riso | 80,36 | 83 | 66,7 | 58 | 46,61 | 321 |
| Wafers alla vaniglia | 77,6 | 110 | 85,36 | 77 | 59,75 | 454 |
| Yakult (Latte fermentato) | 17,23 | 64 | 11,03 | 45 | 7,75 | 74,46 |
| Yogurt intero | 3,6 | 51 | 1,84 | 36 | 1,3 | 63 |
| Yogurt, low fat, artifically sweet | 4 | 20 | 0,8 | 14 | 0,56 | 36 |
| Yogurt, scremato, con frutta e zucchero | 17,9 | 47 | 8,41 | 33 | 5,91 | 90 |
| Zucca | 3,5 | 107 | 3,75 | 75 | 2,63 | 18 |