

Indice insulinico		
<p>Nello studio più celebre sull'indice insulinico (Holt, 1997) vengono confrontati 38 tipi di cibo in riferimento il pane bianco. Nella tabella sotto rappresentata, il valori del "punteggio glicemico" e quello "insulinico" sono calcolati sulla base dell'apporto energetico di 1000kj di un determinato cibo, cioè 239 Kcal.</p>		
CIBO	PUNTEGGIO GLICEMICO (PANE BIANCO 100)	PUNTEGGIO INSULINICO (PANE BIANCO 100)
Cereali per la prima colazione		
All-Bran	40 ± 7	32 ± 4
Porridge	60 ± 12	40 ± 4
Muesli	43 ± 7	46 ± 5
Special K	70 ± 9	66 ± 5
Honeysmacks	60 ± 7	67 ± 6
Sustain	66 ± 6	71 ± 6
Cornflakes	76 ± 11	75 ± 8
Media:	59 ± 3	57 ± 3
Cibi ricchi di carboidrati		
Pane bianco	100 ± 0	100 ± 0
Pasta raffinata	46 ± 10	40 ± 5
Pasta integrale	68 ± 10	40 ± 5
Pane di segale	60 ± 12	56 ± 6
Riso integrale	104 ± 18	62 ± 11
Patatine fritte	71 ± 16	74 ± 12
Riso bianco	110 ± 15	79 ± 12
Pane integrale	97 ± 17	96 ± 12
Patate	141 ± 35	121 ± 11
Media:	88 ± 6	74 ± 8
Cibi ricchi di proteine		
Uova	42 ± 16	31 ± 6
Formaggio	55 ± 18	45 ± 13
Carne	21 ± 8	51 ± 16
Lenticchie	62 ± 22	58 ± 12
Pesce	28 ±	59 ± 18
Fagioli al forno	114 ± 18	120 ± 19
Media:	54 ± 7	61 ± 7
Frutta		
Mele	50 ± 6	59 ± 4
Arance	39 ± 7	60 ± 3
Banane	79 ± 10	81 ± 5
Uva	74 ± 9	82 ± 6
Media:	61 ± 5	71 ± 3
Snack e prodotti confezionati		
Arachidi	12 ± 4	20 ± 5
Popcorn	62 ± 16	54 ± 9
Patatine	52 ± 9	61 ± 14
Gelato	70 ± 19	89 ± 13
Yogurt	62 ± 15	115 ± 13
Mars	79 ± 13	122 ± 15
Jellybeans	118 ± 18	160 ± 16
Media:	62 ± 6	89 ± 7
Prodotti da forno		
Ciambelle	63 ± 12	74 ± 9
Croissant	74 ± 9	79 ± 14
Dolci	56 ± 14	82 ± 12
Cracker	118 ± 24	87 ± 12
Biscotti	74 ± 11	92 ± 15
Media:	77 ± 7	83 ± 5
CIBO		
	INDICE GLICEMICO (GLUCOSIO 100)	INDICE INSULINICO (GLUCOSIO 100)
riso calrose	83 ± 13	67 ± 15
riso calrose integrale	87 ± 8	51 ± 7
riso pelde	93 ± 11	67 ± 11
riso pelde integrale	76 ± 6	55 ± 10
riso pelde (parboiled)	87 ± 7	57 ± 6
riso doongara	64 ± 9	40 ± 10
riso doongara integrale	66 ± 7	39 ± 6
riso sunbrown rapido	80 ± 7	54 ± 6
riso waxy	88 ± 11	89 ± 19
rice cake	82 ± 11	73 ± 12
crusca di riso	19 ± 3	23 ± 4
pasta di riso integrale	92 ± 8	72 ± 18
pasta di grano	58 ± 7	52 ± 9
flocchi di avena	58 ± 4	54 ± 12
flocchi d'orzo	66 ± 5	64 ± 11
CIBO		
	INDICE GLICEMICO (PANE BIANCO 100)	INDICE INSULINICO (PANE BIANCO 100)
lattosio	68 ± 8	50 ± 6
latte normale	30 ± 4	90 ± 8
filmjolk	15 ± 3	98 ± 11
ropy milk	15 ± 3	97 ± 13
CIBO		
	INDICE GLICEMICO (GLUCOSIO 100)	INDICE INSULINICO (GLUCOSIO 100)
cereali di riso per l'infanzia	84 ± 4	64 ± 6
cereali di riso al cioccolato	87 ± 11	79 ± 10
torta di vaniglia	41 ± 4	67 ± 12
torta di cioccolato	41 ± 4	88 ± 14
torta bianca	43 ± 6	63 ± 13
cioccolato al latte	42 ± 7	71 ± 13
gelato alla vaniglia	38 ± 3	54 ± 4
gelato al cioccolato	37 ± 3	71 ± 3
budino alla vaniglia	43 ± 5	62 ± 5
budino al cioccolato	47 ± 4	80 ± 5
latte alla fragola	35 ± 3	59 ± 5
latte al cioccolato	41 ± 4	86 ± 11