

Frutas

Sandía	70
Plátano verde	70
Dátil	70
Melón amarillo	65
Pasas	65
Papaya	58
Fruta en conserva	55
Níspero japonés	55
Mango	50
Kiwi	50
Kaki–Caqui	50
Lichi fresco	50
Piña fresca	45
Uva	45
Pera	45
Plátano crudo	45
Arándano agrio	45
Higo seco	40
Ciruela secas	40
Melocotón	40
Manzana	40
Naranja	35
Naranja zumo recién exprimido	40
Granada fresca	35
Ciruelas frescas	35
Nectarina fresca	35
Chirimoya	35
Membrillo	35
Coco	35
Albaricoque seco	30
Pomelo	30
Cereza	25
Tomate	15
Tomate frito	45
Tomates secos	35
Ketchup	55
Albaricoque fresco	10
Higo fresco	35
Nueces	15–30
Cacahuete	15

Vegetales

Chirivias	85
Zanahorias cocidas	85
Nabo cocido	85
Calabaza	75
Colinabo	70
Remolacha roja	65
Maíz en grano para ensaladas	65
Castaña	60
Yuca	55
Ñame	50
Guisantes	45
Judías secas	40
Lentejas	40
Habas verdes	40
Habas cocidas	65
Garbanzos	35
Judías negras	30
Frijol	30
Zanahorias crudas	30
Soja	15
Brócoli	15
Col lombarda	15
Berenjena	15
Calabacín	15
Vegetales verdes	0-15

*NOTA:

- **ROJO** > Alto índice glucémico
- **AMARILLO** > Medio índice glucémico
- **VERDE** > Bajo índice glucémico

Panes, bollos, harinas y cereales

Fécula de patata–almidón	95
Harina de arroz	95
Harina blanca de trigo	85
Tapioca	85
Pretzel	85
Panecillo hamburguesa	85
Pan blanco	85
Palomitas de maíz	85
Copos de maíz	85
Arroz inflado	85
Pan rallado para rebozar	80
Maíz	75
Pan de molde	75
Bollos blancos	75
Baguette –pan francés blanco	70
Bagels	70
Croissants	70
Brioche	70
Media luna	70
Harina de maíz	70
Mijo	70
Cereales refinados	70
Musli azucarado	70
Harina de espelta	65
Pan integral de trigo	65
Pan semi–integral	65
Pan negro	65
Bizcocho de trigo integral	65
Cereales mixtos	65
Galletas de trigo	65
Harina trigo completa	60
Pizza	60
Pan de leche	60
Porridge de avena	60
Pan pita	55
Levadura de centeno	55
Avena	55
Cereal de arroz	55
Musli sin azúcar	55
Pan de centeno integral	50
Pan de avena y salvado	50
Pan integral tostado	45
Copos de avena	40
Pastel/torta	45
Trigo en grano	45
Cebada en grano	45
Harina integral centeno	45
Pasta de trigo integral	40
Harina de quinoa	40
Crepes integrales	40
Amaranto	35
Harina de garbanzo	35
Centeno en grano	35
Pan integral	35
Mostaza	35

Dulces y tentempiés

Jarabe de maíz	110
Glucosa	100
Patatas chips	98
Galletas saladas	85
Gominolas	80
Helado de cucurucho	80
Donuts (Doughnuts)	75
Arroz con leche	75
Azúcar refinado	70
Azúcar moreno	70
Miel	75
Galletas comunes	75
Galletas Graham	75
Rosca blanca	75
Pastas con levadura	72
Bizcochos de trigo integral	65
Galletas de trigo	65
Mermelada (con azúcar)	65
Sorbete/helado	65
Dulce de membrillo con azúcar	65
Jarabe de arce	65
Panela	65
Magdalenas	62
Helado crema con azúcar o edulcorante	60
Fruta en bote con azúcar	60
Galletas de mantequilla	55
Polvorón con azúcar	55
Nutella	55
Compota de manzana sin azúcar	35
Manzanas secas	35

Productos lácteos

Crema helada	60
Leche de coco	40
Yogur con fruta	35
Nata	30
Leche entera	30
Leche desnatada	30
Leche de avena	30
Leche de soja	30
Leche de almendra	30
Requesón	30
Yogur sin agregados, sin azúcar	15

Bebidas

Cerveza	110
Zumo de frutas con azúcar	90
Bebidas isotónicas	80
Limonada	70
Bebidas de cola	70
Zumo de piña sin azúcar	50
Zumo de manzana sin azúcar	50
Zumo de arándano sin azúcar	50
Zumo de naranja sin azúcar	45
Sidra seca	40
Zumo de tomate	35
Zumo de limón sin azúcar	20

Bajo índice glucémico

Mahonesa industrial	60
Aceite de oliva	0
Huevo	0
Mahonesa casera	0
Quesos	0
Foie gras	0
Pescado, salmón, atún, etc	0
Carnes	0
Embutidos	0
Marisco	0
Mahonesa en casa, huevo, aceite	0
Café, té	0
Aves, pollo, pavo, etc	0
Salsa de soja	0
Crustáceos	5
Hierbas aromáticas	5
Espicias condimento	5
Vinagre	5
Vinagre balsámico	5
Aguacate	10
Aceitunas	15
Almendras	15
Avellanas	15
Cebolla	15
Coliflor	15
Brócoli	15
Repollo	15
Lechuga	15
Acelgas	15
Espinacas	15
Espárragos	15
Pepinos	15
Setas, champiñones	15
Soja	15
tofu	15
Jengibre	15
Rábano	15
Judías verdes	15
Coles de bruselas	15
Endibias	15
Hinojo	15
Apio	15

Brotos de semillas	15
Chile, pimiento picante	15
Pistacho	15
Anacardos	15
Nueces	15
Piñón	15
Cacahuetes	15
Salvado de trigo, de avena	15
Pimientos rojos	15
Calabacín	15
Puerros	15
Col fermentada–chucrut	15
Grosella negra	15
Pepinillo	15
Tempeh	15
Garroffn (semillas algarroba)	15
Berenjena	20
Alcachofa	20
Zanahoria cruda	20
Cacao en polvo sin azúcar	20
Chocolate negro 80%	20
Chocolate amargo negro 85%	20
Chocolate negro 70%	25
Guisantes secos	25
Frambuesa fresca	25
Puré de almendras sin azúcar	25
Hummus –puré de garbanzos	25
Moras	25
Arándanos frescos	25
Grosella blanca	25
Grosella roja	25
Fresas	25
Pipas calabaza	25
Cerezas	25
Guisantes secos partidos	25
Bayas de goji	25
Mandarinas–clementinas	30
Tomates	30
Garbanzos	30
Ajo	30
Albaricoque fresco	30
Mermelada sin azúcar	30