



TABLA DE ÍNDICE GLUCÉMICO (según Montignac)

Glúcidos con índices glucémicos elevados:

- Maltosa (cerveza) 110
- Glucosa 100
- Patatas al horno 95
- Patatas fritas 95
- Harina de arroz 95
- Almidones modificados 95
- Puré de patatas 90
- Patatas fritas industriales 90
- Miel 85
- Pan muy blanco (hamburg) ... 85
- Zanahorias cocidas 85
- Copos de maíz (palomitas) 85
- Arroz de cocción rápida 85
- Pastel de arroz 85
- Arroz inflado 85
- Habas cocidas 80
- Calabaza 75
- Sandía 75
- Azúcar (sacarosa) 70
- Pan blanco 70
- Cereales ref. dulces 70
- Barritas de chocolate 70
- Patatas hervidas peladas 70
- Colas, sodas 70
- Galletas 70
- Maíz (moderno) 70
- Arroz blanco 70
- Tallarines, raviolos 70
- Pasas 65
- Pan moreno 65
- Patatas cocidas con piel 65
- Remolacha 65
- Confituras 65
- Sémola refinada 60
- Arroz largo 60
- Plátano, melón 60
- Espaguetis blancos muy cocid .. 55
- Galletas polvorón 55

Glúcidos con índices glucémicos bajos:

- Arroz integral 50
- Arroz Basmati largo 50
- Guisantes en conserva 50
- Boniato 50
- Pastas integ (trigo integ) 50
- Espaguetis al dente 45
- Guisantes frescos 40
- Cereales integ (sin azúcar) 40
- Copos de avena 40
- Frijoles 40
- Zumo de frutas fresco (sin azc) .. 40
- Pumpernickel (pan negro alem) 40
- Pan de centeno integral 40
- Pan 100% integral 40
- Helados con alginatos 40
- Pasta integral al dente 40
- Higos, orejones 35
- Maíz indio 35
- Arroz salvaje 35
- Quínoa 35
- Zanahorias crudas 30
- Productos lácteos 30
- Judías secas (alubias) 30
- Lentejas pardinas amarillas 30
- Garbanzos 30
- Otras frutas secas 30
- Judías verdes 30
- Fideos de soja 30
- Mermelada de fruta sin azúcar ... 22
- Lentejas verdes 22
- Guisantes majados 22
- Chocolate amargo (más del 70%) . 22
- Fructosa 20
- Soja, cacahuetes 15
- Albaricoque fresco 15
- Verduras, tomate, berenjena, ajo, Calabacín, cebolla, < 15