

**Tabela de Índice Glicêmico de Pães**

<b>Alimento</b>	<b>Índice Glicêmico em Relação à Glicose = 100</b>
<b>Pães</b>	
Bagel	72
Baguete	95
Baguete francesa com chocolate	72
Baguete francesa com manteiga e geléia de morango	62
Pão de Leite	63
<b>Pães feitos à base de cevada</b>	
100% farinha de cevada	67
80% farinha de cevada	67
Pão feito com farinha de cevada e ácido láctico	66
Pão feito com farinha de cevada com lactato de cálcio	599
Pão feito com farinha de cevada e propionato de sódio	65
Pão feito com farinha de cevada com alta quantidade de propionato de sódio	57
<b>Pão de trigo-sarraceno</b>	
Pão de trigo-sarraceno com 50% de Trigo branco	47
<b>Pão de Frutas</b>	
Pão doce de frutas	44
Pão sabor de frutas, fatias	54
Pão de frutas continental	47
Pão Musli	54

Pão de hambúrguer	61
Torrada Melba	70
<b>Pães sem Glúten</b>	
Pão sem glúten com grãos	79
<i>Pão branco sem glúten</i>	
Não fatiado	71
Em fatias	80
<i>Pão sem glúten com fibras</i>	
Não fatiado	69
Fatiado	76
<b>Pão de Aveia</b>	
Pão com semente de aveia	65
<b>Pão de farelo de aveia</b>	
Pão de aveia com 50% de sabor	50
<b>Pão de arroz</b>	
Pão de arroz com baixa quantidade de amilase	72
Pão de arroz com alta quantidade de amilase	61
<b>Pão de Centeio</b>	
Pão de semente de centeio	41
Cocktail fatiado	55
<b>Pães de centeio especiais</b>	
Pão preto de centeio	76
Pão de centeio light	68
<b>Pão de Trigo</b>	
Pão com semente de trigo	52

Pão branco de trigo	71
Torrada de pão branco	73
<b>Pão branco com inibidores de enzimas</b>	
Pão branco + arcabose (200 mg)	18
Pão branco + 3 mg de trestatina	48
Pão branco + 6 mg de trestatina	29
<b>Pão branco com fibras solúveis</b>	
Pão branco + 15 mg de fibra psyllium	41
Pão branco com vinagre	45
<b>Pão branco enriquecido com fibras</b>	
Pão branco com alta quantidade de fibras	67
<b>Pão branco enriquecido com amido</b>	
Fibra branca	77
Pão com sabor trigo	52
<b>Pães especiais de trigo</b>	
Pão com grãos de trigo	34
Pão inglês Muffin	77
Pão multigrãos, sabor trigo	54
Pão de semolina	64
Pão de linhaça e soja	50
<b>Pão sem fermento</b>	
Pão branco libanês	75

Fonte: POWELL, KF. HOLT, SHA. MILLER, JCB. International table of glycemic index and glycemic load values: 2002. **Am J Clin Nutr**, 76: 5-56, 2002.

**Tabela de Índice Glicêmico dos Cereais**

<b>Alimento</b>	<b>Índice Glicêmico em Relação à Glicose = 100</b>
<b>Cereais do café da manhã e produtos selecionados</b>	
All Bran (Kellogg's)	30
All Bran Aveia e frutas	39
All Bran fibras e soja	33
<b>Mingau de Cevada</b>	
Mingau de cevada feito no vapor	62
Farelo de broto (Kellogg's)	58
Farelo de broto com psyllium (Kellogg's)	47
Chocapic (Nestlé)	84
Choco Pops (Kellogg's)	77
Farelo de trigo (Quaker)	75
Cornflakes (Kellogg's)	77
Creme de trigo (Nabisco)	66
Creme de trigo instantâneo	74
Crispix (Kellogg's)	87
Energy Mix (Quaker)	80
Grapenuts	67
<b>Musli</b>	
Musli	66

Musli sem glúten	39
Musli Natural	40
Musli torrado	43
Nutrigrain (Kellogg's)	66
<i>Farelo de aveia</i>	
Farelo de aveia cru	50
<i>Mingau feito de aveia</i>	
Mingau	42
Mingau tradicional de aveia	51
<b>Mingau Instantâneo</b>	
Aveia (Quacker)	65
Tortas, chocolate	70
<b>Ultra-Bran, soja e linhaça</b>	
Pedaços de trigo	72
<b>Biscoitos de trigo</b>	
Vita - Brits	61
Weet - Bits	69
<b>Biscoitos de trigo com ingredientes adicionais</b>	
Biscoito Musli de Trigo	68
Hi-Bran biscoito de trigo com farelos extra de trigo	61
Hi-Bran biscoito de trigo com soja e linhaça	57
<b>Barras de Cereal Matinal</b>	
Amaranto	97
<b>Cevada</b>	
Cevadinha	22

<b>Trigo Sarraceno</b>	49
<b>Cereal e Milho</b>	
Milho	59
Mingau de milho	109
<b>Espiga de Milho</b>	
Espiga de milho fervida com sal por dois minutos	68
Espiga de milho com margarina	69
<b>Milho miúdo</b>	
Milho miúdo fervido	71
Mingau de milho miúdo	107

Fonte: POWELL, KF. HOLT, SHA. MILLER, JCB. International table of glycemic index and glycemic load values: 2002. **Am J Clin Nutr**, 76: 5-56, 2002.

### Tabela de Índice Glicêmico de outros Cereais

Alimento	Índice Glicêmico em Relação à Glicose = 100
<b>Arroz branco</b>	
Risoto	69
Arroz branco fervido	69
Arroz branco fervido sozinho	45
Arroz branco fervido com sal e congelado de 16 a 20 horas	53

Arroz branco fervido por 13 minutos e depois cozido por dez minutos	104
<b>Long Grain, fervido</b>	
Long Grain fervido por cinco minutos	41
Long grain branco fervido por quinze minutos	50
Long Grain branco (Uncle Beans)	56
<b>Arrozes especiais</b>	
Estilo Cajun	51
Estilo Garden	55
<b>Arroz branco com baixa quantidade de amilase</b>	
Branco com baixa quantidade de amilase fervido	139
<b>Arroz branco com alta quantidade de amilase</b>	
Branco, Dongara	50
Arroz Marrom	
Arroz marrom fervido	50
Marron, Dongara alta amilase	66
Arroz instantâneo, branco, fervido um minuto	46
Arroz instantâneo, branco, cozido seis minutos	87
Arroz cozido (USA)	72
Arroz cozido baixa quantidade de amilase	51
Arroz cozido com alta quantidade de amilase	50
Centeio semente de trigo	29
<b>Trigo</b>	
Semente de trigo cozida	30
<i>Semolina</i>	

Semolina assada	55
<i>Bolachas</i>	
Arrowroot	63
<i>Digestivos</i>	
Digestivos sem glúten	58
Wafer	50
Café matinal	79
Cereais de aveia	54
Wafer de baunilha	77
<b>Biscoitos</b>	
Biscoito de milho sem glúten	87
Cream Craker	65
Biscoito com alta quantidade de cálcio	52
Pão torrado de centeio	63
Biscoito de água	63

Fonte: POWELL, KF. HOLT, SHA. MILLER, JCB. International table of glycemic index and glycemic load values: 2002. **Am J Clin Nutr**, 76: 5-56, 2002.

**Tabela de Índice Glicêmico de Produtos lácteos e alternativas**

<b>Alimentos</b>	<b>Índice Glicêmico em Relação à Glicose = 100</b>
------------------	--



<b>Produtos lácteos e alternativas</b>	
<b>Creμες</b>	
Creمة feito em casa com leite e açúcar	43
Sorvete	36
Sorvete metade baunilha, metade chocolate	57
Sorvete sabor chocolate	68
<b>Sorvetes com baixa taxa de gordura</b>	
Baunilha	50
Prestigio light	47
<b>Sorvetes com alta taxa de gordura</b>	
Chocolate	37
Baunilha	38
<b>Leite</b>	11
Leite de vaca fresco	31
Leite de vaca fermentado	11
Leite condensado	61
Leite sem gordura com chocolate e adoçante	24
Leite sem gordura com açúcar	34
<b>Mousse preparado com água</b>	
Chocolate 2% de gordura	31
Hazelnut 2,4% de gordura	36
Manga 1,8% de gordura	33
Morango 2,3% de gordura	32
<b>Pudim</b>	
Pudim de chocolate feito com leite	47

Pudim de baunilha feito com leite	40
<b>logurte</b>	
logurte de frutas com baixas calorias	14
logurte de frutas com açúcar	33
logurte de morango com baixas calorias	31
logurte desnatado com frutas exóticas	23
logurte desnatado de manga	23
logurte desnatado de morango	23
<b>Dieta diária de produtos alternativos com base na soja</b>	
Leite de soja 0 mg Cal	44
Leite de soja 120Cal	36
Bebida de soja com banana	30
Bebida de soja com chocolate	34
logurte de soja com pedaços de manga	50

Fonte: POWELL, KF. HOLT, SHA. MILLER, JCB. International table of glycemic index and glycemic load values: 2002. **Am J Clin Nutr**, 76: 5-56, 2002.

**Tabela de Índice Glicêmico de Frutas/Legumes/Vegetais**

<b>Alimento</b>	<b>Índice Glicêmico em Relação à Glicose = 100</b>
Maçã (USA)	40
Suco de maçã sem açúcar	39

Damasco	57
Xarope de damasco	64
Banana (África Sul)	70
Banana madura amarela	51
Banana amarela underripe	42
Banana amarela overripe	48
Pão de frutas	68
Cocktail de frutas	55
Uva	25
Suco de uva sem açúcar	48
Laranja (África do Sul)	33
Suco de laranja concentrado sem açúcar	53
Pêssego	28
Pêra	33
Abacaxi	66
Suco de abacaxi sem açúcar	46
Ameixa	24
Geléia de morango	51
Suco de tomate sem açúcar	38
Melancia	72
<b>Vegetais</b>	
Ervilha verde fervida	39
Abóbora	75
Milho doce com mel	37
<b>Vegetais com raízes</b>	

Beterraba	64
Cenoura	16
<b>Batatas</b>	
Baked Potato	60
Batatas fritas no microondas	75
Purê de batatas	67
Batata doce	44
<b>Tapioca</b>	
Tapioca fervida com leite	81
<b>Legumes e nozes</b>	
Com feijão	40
Lentilhas	28
Lentilhas verdes	22
Lentilha vermelha	18

Fonte: POWELL, KF. HOLT, SHA. MILLER, JCB. International table of glycemic index and glycemic load values: 2002. **Am J Clin Nutr**, 76: 5-56, 2002.

### Tabela de Índice Glicêmico de Massas/Açúcares/Outros

Alimentos	Índice Glicêmico em Relação à Glicose = 100
<b>Massa e macarrão</b>	
Capellini	45

Pasta de milho sem glúten	78
Fettucine com ovos	32
Gnocchi	68
Macarrão instantâneo	46
Espaguete sem glúten com molho de tomate	68
Espaguete com proteínas fervido por 7 minutos	27
Espaguete branco fervido por 5 minutos	32
Espaguete a bolonhesa	52
<b>Pizzas</b>	
Queijo	60
Queijo Parmesão e tomates	80
Super Supreme	36
Supreme Vegetariana	49
<b>Pão branco com toppings</b>	
Pão branco com manteiga, queijo e leite de vaca	55
Pão branco com manteiga e iogurte	39
Pão branco com manteiga	59
<b>Lanches e Doces</b>	
Lanche sabor churrasco	90
Leite com chocolate	45
Leite com chocolate sem açúcar	35
Chocolate branco	44
Salgadinho de milho	42
Pipoca de microondas	55
Batata com sal	57

Pretzels sabor tradicional	83
Skittles	70
<b>Açúcar</b>	
Glicose porção 50 g (dextrose)	85
Glicose porção 25 g com aveia	92
Glicose consumida com Ginseng	78
<i>Glicose consumida com refeições</i>	
Com bife grelhado, queijo e manteiga	55
Mel	32
Lactose 50g	43
Lactose 25g	48
<b>Produtos com menor índice de carboidratos</b>	
Chocolate sem açúcar	14
Barras de proteína	30
Mini bolo de morango	43
Mousse de chocolate branco	40
Cappucino	47
<b>Sopas</b>	
Feijão preto	64
Ervilha verde	66
Lentilhas	44
<b>Refeições mistas</b>	
Nuggets de frango	46
Peixe	38
Tortas e bifés	45

Sushi, salmão	48
Sushi com algas, vinagre e arroz	55
<b>Alimentos tradicionais da América do Sul</b>	
Bolo de milho	72
Feijão Preto	30
Tortilha de milho	52
Tortilha de milho com purê de batata, tomate e alface	78
Tortilha de trigo	30

Fonte: POWELL, KF. HOLT, SHA. MILLER, JCB. International table of glycemic index and glycemic load values: 2002. **Am J Clin Nutr**, 76: 5-56, 2002.