TABELAS DE ÍNDICE GLICÊMICO E CARGA GLICÊMICA

|  |
| --- |
| Ideal: CG por alimento / por refeição < 10 |
| Ideal: Frutose por alimento / por refeição < 6 |
| Ao cozinhar, aumenta o Índice Glicêmico e também aumenta a Carga Glicêmica |
| Se diminuir em 50% a quantidade do alimento, a Carga Glicêmica diminui na mesma proporção |

|  |
| --- |
| VEGETAIS |
| Alimento | Índice Glicêmico | Carga Glicêmica | Dose (grs) | Qtd de HC (grs) |
| Abóbora | 75±9 | 4,3 | 80 | 5,7 |
| Batata cozida com casca | 60 | 18,3 | 150 | 30 |
| Batata assada | 85±12 | 25,6 | 150 | 30 |
| Batatas fritas congeladas | 75 | 22,1 | 150 | 29 |
| Batata doce | 61±7 | 17,0 | 150 | 28 |
| Beterraba | 64±16 | 4,3 | 80 | 6,7 |
| Cenoura | 47±16 | 2,7 | 80 | 6 |
| Inhame | 37±8 | 13,2 | 150 | 36 |
| Mandioca | 70 | 26,6 | 100 | 38 |
| Purê de batata | 74±5 | 14,5 | 150 | 20 |
| Purê de batata instantâneo | 85±3 | 16,7 | 150 | 20 |

|  |
| --- |
| FRUTAS |
| Alimento | Carga Glicêmica | Frutose | Dose (grs) |
| Abacaxi | 7,4 | 4,4 | 120 |
| Ameixa | 4,8 | 4,0 | 120 |
| Banana crua | 12,4 | 7,2 | 120 |
| Cereja | 2,7 | 4,3 | 120 |
| Damasco | 5,2 | 4,0 | 120 |
| Figo | 15,7 | 1,8 | 60 |
| Kiwi | 6,2 | 5,9 | 120 |
| Laranja | 4,6 | 5,5 | 120 |
| Maçã | 5,5 | 11,2 | 120 |
| Mamão Papaia | 10,2 | 4,3 | 120 |
| Manga | 8,5 | 9,5 | 120 |
| Melancia | 4,3 | 6,1 | 120 |
| Melão | 3,7 | 5,4 | 120 |
| Morango | 1,3 | 3,6 | 120 |
| Passas | 28,5 | 20,3 | 60 |
| Pêra | 4,2 | 8,8 | 120 |
| Pêssego | 4,6 | 4,9 | 120 |
| Tâmara | 41,6 | 13,4 | 60 |
| Toranja/Grapefruit | 2,7 | 3,5 | 120 |
| Uva | 8,2 | 9,1 | 120 |

|  |
| --- |
| MASSA |
| Alimento | Índice Glicêmico | Carga Glicêmica | Dose (grs) | Qtd de HC (grs) |
| Espaguete, cozido 5 minutos  | 38±3 | 18,2 | 180 | 48 |
| Espaguete, cozido 20 minutos  | 61±3 | 26,6 | 180 | 44 |
| Esparguete à Bolonhesa  | 52±9 | 25,0 | 360 | 48 |
| Espaguete integral | 37±5 | 15,5 | 180 | 42 |
| Fettucine com ovo | 40±8 | 18,4 | 180 | 46 |
| Gnocchi | 68±9 | 32,9 | 180 | 48 |
| Massa de milho (sem glúten) | 78±10 | 32,4 | 180 | 42 |
| Parafuso | 43±10 | 19,0 | 180 | 44 |
| Ravioli | 39±1 | 15,0 | 180 | 38 |

|  |
| --- |
| LEGUMINOSAS |
| Alimento | Índice Glicêmico | Carga Glicêmica | Dose (grs) | Qtd de HC (grs) |
| Ervilhas | 42±9 | 12,8 | 150 | 30 |
| Grão de bico | 28±6 | 8,3 | 150 | 30 |
| Feijão branco | 28±4 | 6,9 | 150 | 25 |
| Feijão preto | 20 | 4,9 | 150 | 25 |
| Lentilha | 29±1 | 5,2 | 150 | 18 |
| Lentilha verde | 30±4 | 5,1 | 150 | 17 |
| Lentilha vermelha | 26±4 | 4,8 | 150 | 18 |
| Soja em grão | 18±3 | 1,1 | 150 | 6 |

|  |
| --- |
| PÃO |
| Alimento | Índice Glicêmico | Carga Glicêmica | Dose (grs) | Qtd de HC (grs) |
| Baguete | 72±8 | 26,9 | 70 | 37 |
| Pão branco de trigo | 70±0 | 19,6 | 60 | 28 |
| Pão branco de trigo enriquecido com fibras | 68±1 | 17,7 | 60 | 26 |
| Pão de leite | 63±10 | 20,2 | 60 | 32 |
| Pão de cevada (75-80% integral) | 34±4 | 13,6 | 60 | 40 |
| Pão de centeio integral | 58±6 | 16,2 | 60 | 28 |
| Pão integral de trigo | 71± 2 | 18,5 | 60 | 26 |
| Pão 80% integral | 50±4 | 12,0 | 60 | 24 |
| Pão sem glúten multicereais | 79±13 | 20,5 | 60 | 26 |
| Pão sem glúten branco | 76±5 | 22,8 | 60 | 30 |

|  |
| --- |
| CEREAIS |
| Alimento | Índice Glicêmico | Carga Glicêmica | Dose (grs) | Qtd de HC (grs) |
| Alpen Muesli  | 55±10 | 10,4 | 30 | 19 |
| Bran Flakes™  | 74 | 13,2 | 30 | 18 |
| Cheerios™ | 74 | 15,0 | 30 | 20 |
| Chocapic™ | 84±9 | 21,2 | 30 | 25 |
| Cornflakes™ (Kellogg's) | 81±3 | 20,8 | 30 | 26 |
| Crispix™ (Kellogg's) | 87 | 21,9 | 30 | 25 |
| Golden Grahams™ | 71 | 17,6 | 30 | 25 |
| Musly sem açúcar | 49±9 | 9,6 | 30 | 20 |
| Special K™ (Kellogg's, USA) | 69±5 | 14,3 | 30 | 21 |
| Special K™ (Kellogg's, France) | 84±12 | 19,8 | 30 | 24 |
| Arroz branco cozido | 64±7 | 23,3 | 150 | 36 |
| Arroz branco Jasmin (Tailândia) | 109±10 | 46,1 | 150 | 42 |
| Arroz branco Basmati cozido | 58±8 | 21,8 | 150 | 38 |
| Arroz integral | 55±5 | 17,9 | 150 | 33 |
| Cevada | 25±1 | 10,6 | 150 | 42 |
| Couscous, cozido 5 minutos | 65±4 | 22,7 | 150 | 35 |
| Trigo sarraceno | 54±4 | 16,1 | 150 | 30 |