

Tabela de Índice Glicêmico (IG) dos Alimentos PDF

Classificação IG:

Baixo índice glicêmico: até 55

Moderado índice glicêmico: de 56 a 69

Alto índice glicêmico: 70 ou mais

Classificação Carga Glicêmica (CG):

Baixa: 10 ou menos

Média: 11 a 19

Alta: 20 ou mais

Alimento	Gramas	IG	Classificação IG	Carga Glicêmica (CG)	Classificação CG
Abacaxi	120	59	Moderado	6	baixa
Abóbora	80	75	Alto	3	baixa
Ameixa	120	39	Baixo	5	baixa
Ameixa seca	60	29	Baixo	10	baixa
Amendoim torrado	50	14	Baixo	1	baixa
Arroz branco	150	58	Moderado	22	alta
Arroz integral	150	55	Baixo	19	média
Aveia em flocos	250	42	Baixo	9	baixa
Banana	120	49	baixo	12	média
Batata cozida	150	85	alto	26	alta
Batata doce	150	44	baixo	11	média
Beterraba	80	54	baixo	5	baixa
Cenoura Cozida	80	49	baixo	2	baixa
Cereja	120	22	baixo	3	baixa
Cuscuz cozido	150	65	moderado	23	alta
Damasco	120	57	moderado	5	baixa
Ervilha cozida	80	48	baixo	2	baixa
Espaguete cozido	180	38	baixo	18	média
Feijão preto cozido	150	30	baixo	7	baixa

Alimento	Gramas	IG	Classificação IG	Carga Glicêmica (CG)	Classificação CG
Figo seco	60	61	moderado	16	média
Fubá cozido	150	68	moderado	9	baixa
Grão de Bico cozido	150	28	baixo	8	baixa
Inhame cozido	150	37	baixo	13	média
Iogurte com fruta	200ml	33	baixo	10	baixa
Kiwi	120	58	moderado	7	baixa
Laranja	120	42	baixo	5	baixa
Leite integral	250ml	31	baixo	4	baixa
Leite desnatado	250ml	32	baixo	4	baixa
Lentilha cozida	150	30	baixo	5	baixa
Maça	120	38	baixo	6	baixa
Macarrão cozido	180	47	baixo	32	alta
Mandioca	100	115	alto	110	alta
Manga	120	49	baixo	8	baixa
Mel	25	55	baixo	10	baixa
Melancia	120	72	alto	4	baixa
Melão	120	65	moderado	4	baixa
Milho cozido lata	150	46	baixo	13	média
Ovo	120	0	baixo	0	-
Pão branco	30	71	alto	10	baixa
Pão de trigo integral	30	57	moderado	9	baixa
Passas	60	64	moderado	28	alta
Pera	120	38	baixo	4	baixa
Pêssego	120	42	baixo	5	baixa
Pipoca micro-ondas	20	72	alto	8	baixa
Pizza de queijo	100	60	moderado	16	média
Pudim	70	64	moderado	31	alta
Tâmara seca	60	103	alto	42	alta
Uva sem caroço	60	25	baixo	25	alta

