

| Alimenti | I.G/pane | IG/gluc. |
|--|----------|----------|
| Fichi d'india- prickly pear | 10 | 7 |
| Black bean seed | 11 | 8 |
| Mulga seed (Acacia aneura) | 11 | 8 |
| Bengal gram dal (chana dal) | 12 | 8 |
| Organic Agave Nectar | 14 | 10 |
| Soya semi , in scatola | 20 | 14 |
| Yogurt, low fat, artificially sweet | 20 | 14 |
| Arachidi | 21 | 15 |
| Ghiande stufate con cervo | 23 | 16 |
| Soya semi | 25 | 18 |
| Bürgen Soy Lin | 27 | 19 |
| Crusca di riso | 27 | 19 |
| Rajmah (Fagioli rossi) | 27 | 19 |
| Ciliegie | 32 | 22 |
| Fruttosio | 32 | 22 |
| Piselli, secchi | 32 | 22 |
| Fagioli marroni (South African) | 34 | 24 |
| Latte al cioccolato, dolcificato artificialmente | 34 | 24 |
| Lenticchie rosse | 36 | 25 |
| Mesquite dolce | 36 | 25 |
| Orzo perlato | 36 | 25 |
| Pompelmo | 36 | 25 |
| Lungkow bean thread | 37 | 26 |
| latte + 30 g crusca | 38 | 27 |
| Spaghetti, arricchiti di proteine | 38 | 27 |
| Baisen (besan, chick pea flour) chapati (pane indiano) | 39 | 27 |
| Latte 0% | 39 | 27 |
| Fagioli secchi | 40 | 28 |
| Salsicce | 40 | 28 |
| Vitari | 40 | 28 |
| Brodo giallo teparies | 41 | 29 |
| Lenticchie | 41 | 29 |
| Fagioli Kidney | 42 | 29 |
| Lenticchie verdi | 42 | 29 |
| Fagioli neri | 43 | 30 |
| Latte di soia | 43 | 30 |
| Pane di crusca d'avena e miele | 43 | 30 |
| Pasta di fagioli + 5 g. saccarosio | 43 | 30 |
| So Good (Sanitarium) | 43 | 30 |
| Albicocche secche | 44 | 31 |
| Brodo bianco teparies | 44 | 31 |
| Passato di piselli, giallo, bollito | 44 | 31 |
| Pasta di fagioli | 44 | 31 |
| Latte scremato | 45 | 32 |
| Fagioli Lima novelli, surgelati | 46 | 32 |
| Fettuccine | 46 | 32 |
| Mars M&Ms (arachidi) | 46 | 32 |
| Nutella (Ferrero) | 46 | 32 |
| Yogurt, scremato, con frutta e zucchero | 46 | 32 |
| Ceci (garbanzo beans) | 47 | 33 |
| Segale | 47 | 33 |
| Latte al cioccolato e zucchero | 48 | 34 |
| Pane Bürgen ai cereali | 48 | 34 |
| Cheeky Yam (patata) | 49 | 34 |
| Fagiloi Kidney, autoclaved | 49 | 34 |
| Vermicelli | 49 | 34 |
| Yogurt | 50 | 35 |
| Brodo di fagioli di Lima | 51 | 36 |
| Spaghetti, cotti 5 min | 51 | 36 |
| Pere fresche | 52 | 36 |
| Mela | 53 | 37 |
| Spaghetti, integrali | 53 | 37 |
| Bastoncini di pesce | 54 | 38 |
| Ceci verdi(mung beans) | 54 | 38 |
| Fagioli bianchi | 54 | 38 |
| Fagioli marroni Messicani | 54 | 38 |
| Minestra di pomodoro | 54 | 38 |

| | | |
|---|----|----|
| Pane integrale d'orzo | 54 | 38 |
| Star pastina | 54 | 38 |
| Tortilla di mais/desert ironwood | 54 | 38 |
| Fagioli Pinto | 55 | 39 |
| Kelloggs' All Bran Fruit 'n Oats | 55 | 39 |
| Prugna | 55 | 39 |
| Ravioli di carne, grano duro, | 55 | 39 |
| Ultracal | 55 | 39 |
| Piselli giganti, secchi | 56 | 39 |
| Polenta di mais | 56 | 39 |
| Macrozamia communis | 57 | 40 |
| Mars Snickers Barretta | 57 | 40 |
| Succo di mela | 57 | 40 |
| Ceci con curry inscatolati | 58 | 41 |
| Chicchi di grano | 58 | 41 |
| All-bran | 59 | 41 |
| Fagioli dall'occhio nero | 59 | 41 |
| Kelloggs' Guardian | 59 | 41 |
| Spaghetti, bianchi | 59 | 41 |
| Ceci, in scatola | 60 | 42 |
| Milk + budino + amido + zucchero | 60 | 42 |
| Pesca fresca | 60 | 42 |
| Ceci neri | 61 | 43 |
| Fusilli di grano duro | 61 | 43 |
| Miele di bosco, sugar bag | 61 | 43 |
| Orzo indiano | 61 | 43 |
| Pane Bürgen ai frutti | 61 | 43 |
| Sustagen Hospital Formula | 61 | 43 |
| Arancia | 62 | 43 |
| Mars Twix Cookie Barretta (caramello) | 62 | 43 |
| Cioccolata Mars (colomba) | 63 | 44 |
| Fagioli Pinto, in scatola | 63 | 44 |
| Patata dolce (Ipamoea batatas) | 63 | 44 |
| Pere in scatola | 63 | 44 |
| Zuppa di lenticchie, in scatola | 63 | 44 |
| Capelletti | 64 | 45 |
| Fagioli romani | 64 | 45 |
| Holsom's | 64 | 45 |
| Maccheroni | 64 | 45 |
| Yakult (Latte fermentato) | 64 | 45 |
| Lattosio | 65 | 46 |
| Linguine | 65 | 46 |
| Riso, istantaneo, cotto 1 min | 65 | 46 |
| Torta (polentina, ciambellone) | 65 | 46 |
| Ceci neri con semolino | 66 | 46 |
| Pane (Acacia coriacea) | 66 | 46 |
| Pane di semi di segale | 66 | 46 |
| Succo d'ananas | 66 | 46 |
| Torta alla banana con zucchero | 66 | 46 |
| Uva | 66 | 46 |
| Bunya nut pine | 67 | 47 |
| Pagnotta di frutti | 67 | 47 |
| Pane alla crusca d'avena | 67 | 47 |
| Pasta istantanea | 67 | 47 |
| Pesca, in scatola | 67 | 47 |
| Bulgur | 68 | 48 |
| Pane ai cereali | 68 | 48 |
| Piselli, verdi | 68 | 48 |
| Riso, parzialmente cotto | 68 | 48 |
| Carote | 69 | 48 |
| Fagioli cotto, in scatola | 69 | 48 |
| Riso, parboiled, alta % di amido | 69 | 48 |
| Succo di pompelmo | 69 | 48 |
| VO2 Max Energy Bar (cioccolato; Mars) | 69 | 48 |
| Cioccolata | 70 | 49 |
| Marmellata | 70 | 49 |
| Pane integrale di segale (Pumpernickel) | 70 | 49 |
| Red River Cereal | 70 | 49 |

| | | |
|--|----|----|
| Gelato, scremato | 71 | 50 |
| Orzo, spezzettato | 71 | 50 |
| Tortellini, al formaggio | 71 | 50 |
| Patata dolce Yam | 72 | 50 |
| Horse gram | 73 | 51 |
| Succo d'arancia | 73 | 51 |
| Fagioli Kidney, in scatola | 74 | 52 |
| Lenticchie verdi, in scatola | 74 | 52 |
| Pane lievitato | 74 | 52 |
| Boccioli di crusca | 75 | 53 |
| Focaccia, pound | 75 | 53 |
| Kiwi | 75 | 53 |
| Banana | 77 | 54 |
| Ceci del Bengala con semolino | 77 | 54 |
| Grano a cottura rapida | 77 | 54 |
| Pane segale e semi di lino | 77 | 54 |
| Pasta di fagioli + 15 g. saccarosio | 77 | 54 |
| Patata crisps | 77 | 54 |
| Patata dolce | 77 | 54 |
| Special K | 77 | 54 |
| Taro | 77 | 54 |
| Crusca d'avena | 78 | 55 |
| Dolce alla banana, senza zucchero | 78 | 55 |
| Farina di grano saraceno (Buckwheat) | 78 | 55 |
| Kelloggs' Honey Smacks | 78 | 55 |
| Mais dolce | 78 | 55 |
| Riso, specialty | 78 | 55 |
| Spaghetti, grano duro | 78 | 55 |
| Biscotti all'avena | 79 | 55 |
| Biscotti Rich Tea | 79 | 55 |
| Cocktail di frutta | 79 | 55 |
| Jatz | 79 | 55 |
| Muesli | 79 | 55 |
| Popcorn | 79 | 55 |
| Riso, brown | 79 | 55 |
| Mango | 80 | 56 |
| Patata bianca bollita | 80 | 56 |
| Riso, selvatico di Saskatchewan (Canada) | 80 | 56 |
| Uva sultanina | 80 | 56 |
| Kelloggs' Mini-Wheats (whole wheat) | 81 | 57 |
| Pane Pita, bianco | 81 | 57 |
| Patata novella | 81 | 57 |
| Power Bar (Powerfoods) | 81 | 57 |
| Whole greengram | 81 | 57 |
| Albicocche, fresche | 82 | 57 |
| Miele | 82 | 57 |
| Miglio (Bajra) | 82 | 57 |
| Crusca Chex | 83 | 58 |
| Pasticcini | 83 | 58 |
| Pawpaw | 83 | 58 |
| Riso bianco | 83 | 58 |
| Riso, bianco, alta % di amido | 83 | 58 |
| Vermicelli di riso | 83 | 58 |
| Digestivi | 84 | 59 |
| Kelloggs' Just Right | 84 | 59 |
| Patate bianche, Ontario | 84 | 59 |
| Pizza, al formaggio | 85 | 60 |
| Hamburger | 86 | 60 |
| Passato di piselli | 86 | 60 |
| Barretta al Muesli | 87 | 61 |
| Focaccine | 87 | 61 |
| Gelato | 87 | 61 |
| Mars Kudos Whole Grain Bars (choc chip) | 87 | 61 |
| Patate, in scatola | 87 | 61 |
| Porridge (farina d'avena) | 87 | 61 |
| Pastina di grano | 88 | 62 |
| Ceci verdi with semolina | 89 | 62 |
| Granoturco chapati (India) | 89 | 62 |

| | | |
|---------------------------------------|-----|----|
| patate, Prince Edward Island, bollite | 89 | 62 |
| Sciroppo di mais, alta % di fruttosio | 89 | 62 |
| Albicocche sciroppate | 90 | 63 |
| barbabietole | 91 | 64 |
| Biscotti di pasta frolla | 91 | 64 |
| Mars Barretta | 91 | 64 |
| Pane di farina di segale | 91 | 64 |
| Uva passa | 91 | 64 |
| Ciambellone | 92 | 64 |
| Maccheroni e formaggio | 92 | 64 |
| Pane di semolino | 92 | 64 |
| Saccarosio | 92 | 64 |
| Zuppa di fagioli neri | 92 | 64 |
| Couscous | 93 | 65 |
| Melone (cantaloupo) | 93 | 65 |
| Orzo, rolled | 93 | 65 |
| Pane di semi d'avena | 93 | 65 |
| Patate al vapore | 93 | 65 |
| Segale Crispread alta % di fibre | 93 | 65 |
| Ananas | 94 | 66 |
| Cordiale, all'arancio | 94 | 66 |
| Dolci, angel food | 94 | 66 |
| Life | 94 | 66 |
| Nutri-grain | 94 | 66 |
| Riso, Mahatma Premium | 94 | 66 |
| Semolino | 94 | 66 |
| Zuppa di piselli verdi, in scatola | 94 | 66 |
| Arrowroot (amido) | 95 | 67 |
| Croissant | 95 | 67 |
| Gnocchi | 95 | 67 |
| Pane di farina d'orzo | 95 | 67 |
| Crackers di grano Bretone | 96 | 67 |
| Fanta | 96 | 67 |
| Grapenuts | 96 | 67 |
| Stoned Wheat Thins | 96 | 67 |
| Frittelle | 97 | 68 |
| M'fino wild greens | 97 | 68 |
| Pane bianco, alta % di fibre | 97 | 68 |
| Panfrutto | 97 | 68 |
| Sustain | 97 | 68 |
| Taco | 97 | 68 |
| Varagu | 97 | 68 |
| Farina gialla (polenta) | 98 | 69 |
| Mars Skittles | 98 | 69 |
| Pane bianco, farina 00 | 98 | 69 |
| Grano sminuzzato | 99 | 69 |
| Kelloggs' Mini-Wheats (blackcurrant) | 99 | 69 |
| Melba toast | 99 | 69 |
| Banana, acerba, al vapore 1 ora. | 100 | 70 |
| Biscotti di grano | 100 | 70 |
| Crema di grano | 100 | 70 |
| Fagioli secchi, P. vulgaris | 100 | 70 |
| Fruit leather | 100 | 70 |
| Life Savers | 100 | 70 |
| Miglio | 100 | 70 |
| Passato di patate | 100 | 70 |
| Sao | 100 | 70 |
| Tapioca, al vapore 1 ora. | 100 | 70 |
| Golden Grahams | 101 | 71 |
| Pane bianco | 101 | 71 |
| Porridge di mais, grezzo | 101 | 71 |
| Pane Bagel bianco | 102 | 71 |
| Pro Stars | 102 | 71 |
| Sultana Bran | 102 | 71 |
| Water Crackers | 102 | 71 |
| Cocomeri | 103 | 72 |
| Kaiser rolls | 103 | 72 |
| Rutabaga (Cavolo svedese\rapa) | 103 | 72 |

| | | |
|---|-----|-----|
| Panino integrale di grano | 104 | 73 |
| Patate bollite e passate | 104 | 73 |
| Corn chips | 105 | 74 |
| Grano soffiato | 105 | 74 |
| Panini da imbottire | 105 | 74 |
| Castanospermum australe | 106 | 74 |
| Cheerios | 106 | 74 |
| Crusca di mais | 106 | 74 |
| Graham Wafers | 106 | 74 |
| Porridge di mais raffinato | 106 | 74 |
| Frittelle dolci, krapfen | 107 | 75 |
| Patate fritte | 107 | 75 |
| Zucca | 107 | 75 |
| Cialde | 108 | 76 |
| Barretta da colazione | 109 | 76 |
| Cocopops | 109 | 76 |
| Riso, Pedle | 109 | 76 |
| Total | 109 | 76 |
| Ceci verdi dal + paspalum scorbic. | 110 | 77 |
| Dolci di riso | 110 | 77 |
| Jowar | 110 | 77 |
| Wafers alla vaniglia | 110 | 77 |
| Pane bianco, Wonderwhite | 111 | 78 |
| Biscotti al caffè da colazione | 112 | 78 |
| Fagioli giganti (fava beans) | 113 | 79 |
| Post Flakes | 113 | 79 |
| Gelatina di fagioli | 114 | 80 |
| Riso, Sunbrown rapido | 114 | 80 |
| Tapioca, bollita nel latte | 114 | 80 |
| Crispbread soffiato | 115 | 81 |
| Pretzels (ciambelline croccanti salate) | 116 | 81 |
| Rice Krispies | 116 | 81 |
| Granoturco Chex | 117 | 82 |
| Patate al microonde | 117 | 82 |
| Team | 117 | 82 |
| Cornflakes | 118 | 83 |
| Patate istantanee | 118 | 83 |
| Patate al forno | 119 | 83 |
| Ragi (or Raggi) | 121 | 85 |
| Crispix | 123 | 86 |
| Riso bianco, bassa % di amido | 124 | 87 |
| Riso, Calrose | 124 | 87 |
| Riso, parboiled, Bassa % di amido Pelde | 124 | 87 |
| Riso Chex | 126 | 88 |
| Riso Bubbles | 127 | 89 |
| Pane bianco senza glutine | 128 | 90 |
| Riso istantaneo, bollito 6 min | 128 | 90 |
| Cactus jam | 129 | 90 |
| Pasta di riso, brown | 130 | 91 |
| Lucozade | 131 | 92 |
| Glucosio | 136 | 95 |
| Pane francese, baguette | 136 | 95 |
| Pastinaca | 137 | 96 |
| Datteri | 139 | 97 |
| Tavolette di glucosio | 141 | 99 |
| Maltosio | 146 | 102 |
| Dessert-gelato al tofu | 150 | 105 |
| Maltodestrine | 150 | 105 |