

Tabela - Índice Glicémico (IG) dos Alimentos

O que afeta o índice glicémico dos alimentos?

Alguns factores que podem interferir no índice glicémico dos alimentos:

- **Tempo de armazenagem e maturação:** Quanto mais madura uma fruta ou vegetal, maior seu índice glicémico.
- **Processamento:** Os sumos possuem índice glicémico mais alto que a fruta inteira. O puré de batata possui maior índice que a própria batata cozida.
- **Método de cozimento:** O tempo de cozimento de um alimento pode elevar o índice glicémico do mesmo.
- **Variedade:** As opções e alternativas de alimentos possuem índices glicémicos diferentes, como entre o arroz integral e o arroz branco. A conversão do arroz integral em arroz branco resulta num aumento do índice glicémico.

É muito importante manter uma alimentação equilibrada e com combinações de alimentos com propriedades distintas.

Açúcar/Doces

Alimento	Índice Glicémico	Quantidade Alimento	Carga Glicémica
Mel	55	25 g	10
Barra Snickers	68	60g (1/2 bar)	23
Açúcar de mesa	68	12,6 g	7
Geleia de morango	51	2 colheres de mesa	10.1
M&M's	33	30 g	5.6
Barra de chocolate preto	23	37g	4.4

Cereais

Alimento	Índice Glicémico	Quantidade Alimento	Carga Glicémica
Pão de milho	110	60g	30.8
Pão francês (baguete)	95	64g	29.5
Corn Flakes	92	28g	21.1
Milho	83	30g	20.8

Arroz	82	33g	23
Corn pops	80	31g	22.4
Donut	76	75g	24.3
Waffle (caseiro)	76	75g	18.7
Grape Nuts	75	58g	31.5
Bran Flakes	74	29g	13.3
Graham Cracker	74	14g	8.1
Cheerios	74	30g	13.3
Kaiser Roll	73	57g	21.2
Bagel	72	89g	33
Tortilha de milho	70	24g	7.7
Pão integral (de trigo)	70	28g	7.7
Pão branco (de trigo)	70	25g	8.4
Kellogg's Special K	69	31g	14.5
Taco Shell	68	13g	4.8
Bolo de anjo	67	28g	10.7
Croissant, com manteiga	67	57g	17.5
Muselix	66	55g	23.8
Aveia instantânea	65	234g	13.7
Pão de centeio, 100% integral	65	32g	8.5
Bolachas de centeio	65	25g	11.1
Raisin Bran	61	61g	24.4
Bran Muffin	60	113g	30
Blueberry Muffin	59	113g	30
Aveia	58	117g	6.4
Pita de trigo integral	57	64g	17
Bolo de aveia	55	18g	6
Pipocas	55	8g	2.8
Bolo de baunilha	42	64g	16
Pão de centeio (Pumpernickel)	41	26g	4.5
Bolo de chocolate	38	64g	12.5

Bebidas

Bebida	Índice Glicémico	Quantidade Alimento	Carga Glicémica
Gatorade	78	16g	11.7
Sumo de Cranberry	68	253g	24.5
Cola, Carbonatada	63	370g	25.2
Sumo de laranja	57	249g	14.25
Chocolate Quente	51	28g	11.7
Sumo de ananás	46	250g	14.7
Leite de soja	44	245g	4
Sumo de maçã	41	248g	11.9
Sumo de tomate	38	243g	3.4

Leguminosas

Alimento	Índice Glicémico	Quantidade Alimento	Carga Glicémica
Feijão cozido	48	253g	18.2
Feijão carioca	39	171g	11.7
Feijão-de-lima	31	241g	7.4
Grão-de-bico cozido	31	240g	13.3
Lentilhas	29	198g	7
Feijão-preto	27	256g	7
Soja	20	172g	1.4

Tubérculos e Vegetais

Alimento	Índice Glicémico	Quantidade Alimento	Carga Glicémica
Batata	104	213g	36.4
Cenoura	92	15g	1
Beterraba	64	246g	9.6
Milho amarelo	55	166g	61.5
Batata-doce	54	133g	12.4
Inhame	51	136g	16.8
Ervilhas	48	72g	3.4

Tomate	38	123g	1.5
Brócolos cozido	0	78g	0
Repolho cozido	0	75g	0
Aipo	0	62g	0
Couve-flor	0	100g	0
Feijão	0	135g	0
Cogumelos	0	70g	0
Espinafres	0	30g	0

Frutas

Alimento	Índice Glicémico	Quantidade Alimento	Carga Glicémica
Melancia	72	152g	7.2
Ananás	66	155g	11.9
Cantalupo (melão)	65	177g	7.8
Damasco, enlatado em calda	64	253g	24.3
Passas	64	43g	20.5
Mamão Papaia	60	140g	6.6
Pêssegos enlatados, com calda	58	262g	28.4
Kiwi, sem pele	58	76g	5.2
Cocktail de frutas, escorrido	55	214g	19.8
Pêssegos enlatados	52	251g	17.7
Banana	51	118g	12.2
Mango	51	165g	12.8
Laranja	48	140g	7.2
Peras	44	248g	12.3
Uva	43	92g	6.5
Morango	40	152g	3.6
Maçãs com casca	39	138g	6.2
Peras	33	166g	6.9
Damasco, secos	32	130g	23
Ameixa seca	29	132g	34.2
Pêssego	28	98g	2.2

Toranja	25	123g	2.8
Ameixa	24	66g	1.7
Amoras doces	22	117g	3.7

Lacticínios

Alimento	Índice Glicémico	Quantidade Alimento	Carga Glicémica
Pudim	44	100g	8.4
Leite integral	40	244g	4.4
Iogurte	36	245g	6.1

Fonte: adaptado de <http://www.mundoboaforma.com.br/indice-glicemico-dos-alimentos-tabela-completa/#3Vm2jKfamoP6t3v2.99>