

ALIMENTOS CON I.G. ALTO	ALIMENTOS CON I.G. MEDIO	ALIMENTOS CON I.G. BAJO
Sirope de Maíz - 115	All Bran de Kellogg° - 50	Apio crudo - 35
Maltosa (Cerveza) - 110	Barra energética de cereales (sin az) - 50	Compota de frutas (sin azúcar) - 35
Maltodextrina - 105	Galletas (harina integral, sin azúcar) - 50	Crema de manzana - 35
Glucosa (dextrosa) - 100	Kaki - 50	Zumo de tomate - 35
Sirope de glucosa - 100	Kiwi - 50	Pan WASA de fibra - 35
Sirope de arroz - 100	Mango - 50	Semillas de Lino - 35
Sirope de trigo - 100	Zumo de Piña (sin azúcar) - 50	Semillas de Sésamo - 35
Almidones modificados - 100	Zumo de manzana (sin azúcar) - 50	Pipas de girasol - 35
Pan sin gluten - 95	Boniato - 50	Levadura - 35
Baguette - 95	Muesli (sin azúcar) - 50	Mostaza tipo Dijon - 35
Harina de arroz - 95	Cebada (grano entero) - 50	Maíz ancestral (indio) - 35
Fécula de patata (almidón) - 95	Trigo Bulgur - 50	Guisantes - 35
Patatas al horno - 95	Trigo (marca Ebly) - 50	Garbanzos en conserva - 35
Patatas fritas - 95	Trigo Sarraceno - 50	Quinoa - 35
Patatas fritas industriales - 90	Sémola integral - 50	Arroz salvaje - 35
Harina de patata - 90	Sémola de trigo duro - 50	Salsa de tomate natural (sin azúcar) - 35
Semillas de Amaranto - 90	Cuscús de trigo duro - 50	Alubias pintas - 35
Arroz pastoso - 90	Arroz doongara - 50	Alubias negras - 35
Pan blanco sin gluten - 90	Arroz basmati largo - 50	Fideos chinos de trigo duro - 35
Miel - 85	Arroz integral - 50	Naranja - 35
Apio cocido - 85	Batata - 50	Ciruelas - 35
Chirivía - 85	Cuscús integral - 45	Manzana - 35
Arroz inflado - 85	Trigo sarraceno integral - 45	Higo - 35
Arroz de cocción rápida (precocido) - 85	Trigo Bulgur integral - 45	Membrillo - 35
Zanahorias cocidas - 85	Espaguetis blancos al dente (calientes) - 45	Dulce de Membrillo (sin azúcar) - 35
Palomitas (sin azúcar) - 85	Pan tostado integral y sin azúcar - 45	Yogurt entero - 35
Corn Flakes (copos de maíz) - 85	Salsa de tomate (con azúcar) - 45	Yogurt desnatado - 35
Harina de trigo blanca - 85	Plátano (verde) - 45	Helados (sin azúcar añadido) - 30
Maizena (almidón de maíz) - 85	Arándano - 45	Melocotón - 30
Pastel de arroz - 85	Piña - 45	Albaricoque (fruta fresca) - 30
Nabo cocido - 85	Coco - 45	Zanahorias crudas - 30
Pan de hamburguesa - 85	Uvas verdes - 45	Nabo crudo - 30
Pan blanco de sandwich - 85	Uvas rojas - 45	Confitura/mermelada de frutas (sin azúcar) - 30
Empanados - 85	Guisantes en conserva - 45	Queso de Cabra - 30
Puré de patata instantáneo - 80	Espaguetis blancos al dente (fríos) - 45	Queso Fresco - 30
Tapioca - 85	Espaguetis integrales al dente (calientes) - 45	Queso Quark - 30
Habas cocidas - 80	Pastas de trigo duro al dente - 45	Queso Blanco - 30
Galletitas saladas - 80	Pan de Salvado - 45	Requesón - 30
Crackers - 80	Zumo de Pomelo (sin azúcar) - 45	Cuajada - 30
Donuts - 75	Higos secos - 40	Judías verdes - 30
Gofre - 75	Frijoles - 40	Tomates - 30
Lasaña (trigo tierno) - 75	Orejones (albaricoques secos) - 40	Leche fresca - 30
Sandía - 75	Harina de Garbanzo - 40	Leche en polvo - 30
Calabaza - 75	Trigo sarraceno integral - 40	Lentejas pardinas (marrones) - 30
Pan de barra (pan blanco) - 75	Trigo Bulgur integral - 40	Lentejas amarillas - 30
Leche de arroz (con azúcar) - 75	Pasta Soba - 40	Salvado - 30
Bebidas con cola - 70	Pan Ácimo (harina integral) - 40	Fideos chinos de soja - 30
Barras chocolateadas (Mars®, Sneakers®...) - 70	Pan Bagel integral - 40	Pera - 30
Biscottes - 70	Pan de Pita integral - 40	Mandarina - 30
Galletas - 70	Pan de Centeno integral - 40	Alubias blancas - 30
Harina de maíz - 70		Garbanzos (cocidos) - 30
Brioche - 70		Frijoles - 25
Cereales refinados azucarados - 70		Frambuesas - 25
Cereales Special K - 70		Moras - 25
Colas, bebidas gaseosas, sodas - 70		
Croissant - 70		

<p>Dátiles - 70 Ñoquis - 70 Melaza - 70 Mijo - 70 Risotto - 70 Maíz "moderno" en granos - 70 Pastas de trigo tierno blanca (macarrones, raviolis...) - 70 Arroz precocido - 70 Pan rústico - 70 Pan de arroz - 70 Sémola de maíz - 70 Polenta - 70 Fideos - 70 Maicena - 70 Patatas cocidas peladas - 70 Arroz blanco - 70 Fideos chinos de arroz - 70 Merengue - 70 Azúcar blanco (sacarosa) - 70 Azúcar moreno - 70 Tacos (mejicanos) - 70 Remolacha cocida - 65 Castañas - 65 Fruta de pan - 65 Jamón York con azúcar añadida - 65 Mermelada (azucarada) - 65 Cuscús normal - 65 Muesli (con azúcar, miel...) - 65 Pan de 30% de centeno (con harina blanca) - 65 Pan moreno (con harina blanca) - 65 Patata cocida con la piel - 65 Uvas pasas (sultanas, de corinto...) - 65 Piña en almíbar - 65 Sirope de Maple (para tortitas) - 65 Sirope de arce - 65 Confituras - 65 Sorbete (con azúcar) - 65 Dulce de Membrillo (con azúcar) - 60 Plátano (maduro) - 60 Melón - 60 Sémola refinada - 60 Helado (azucarado) - 60 Lasaña (trigo duro) - 60 Pan de leche - 60 Helado (con azúcar añadido) - 60 Pizza - 60 Mayonesa (industrial) - 60 Arroz de grano largo (excepto Basmati) - 60 Galletas de mantequilla - 55 Zum de Mango (sin azúcar) - 55 Zum de Naranja industrial - 55 Mandioca - 55 Nutella® - 55 Papaya - 55 Polvorones - 55</p>	<p>Pan 100% integral - 40 Pumpernickel (pan negro alemán) - 40 Espaguetis integrales al dente (fríos) - 40 Mantequilla de cacahuete - 40 Cereales integrales (sin azúcar) - 40 Habas (crudas) - 40 Copos de avena - 40 Judía roja en conserva (frijoles) - 40 Zum de Zanahoria (sin azúcar) - 40 Zum de Arándanos (sin azúcar) - 40 Zum de Pomelo (sin azúcar) - 40 Zum de Naranja (sin azúcar) - 40 Lactosa - 40 Sorbete (sin azúcar) - 40 Leche de coco - 40 Pastas integrales, al dente - 40 Sablé (harina integral, sin azúcar) - 40</p>	<p>Grosellas rojas - 25 Hummus - 25 Perlas de cebada - 25 Fresas - 25 Lentejas verdes - 25 Chocolate negro (>70% de cacao) - 25 Mermelada de fruta (sin azúcar) - 22 Pomelo - 22 Cerezas - 22 Berenjena - 20 Brotos de Bambú - 20 Alcachofas - 20 Palmitos - 20 Cacao en polvo (sin azúcar) - 20 Chocolate negro (>85% de cacao) - 20 Fructosa - 20 Zum de limón (sin azúcar) - 20 Leche de soja - 20 Leche de almendras - 20 Brotos de bambú - 20 Tofú - 20 Soja en grano - 20 Albaricoque - 20 Bellotas - 16 Almendras - 15 Anacardos - 15 Piñones - 15 Avellanas - 15 Pistachos - 15 Pipas - 15 Cacahuets - 15 Nueces - 15 Pesto - 15 Rabanitos - 15 Aceitunas - 15 Espinacas - 15 Cebolla - 15 Cebolleta - 15 Ajo - 15 Puerros - 15 Champiñones - 15 Setas - 15 Pepino - 15 Pimiento - 15 Jengibre - 15 Hinojo - 15 Espárragos - 15 Acelgas - 15 Brocoli - 15 Coliflor - 15 Col - 15 Coles de Bruselas - 15 Calabacín - 15 Endibia - 15 Acedera - 15 Rábano - 15 Castañas de agua (producto</p>
---	--	---

Melocotón en almíbar - 55
Polvo chocolateado azucarado
(colacao, nesquick) - 55
Tallarines blancos muy cocidos - 55
Espaguetis blancos muy cocidos - 55
Ketchup - 55
Mostaza (con azúcar) - 55
Sushi - 55



chino) - 15
Lechuga - 15
Escarola - 15
Rucola - 15
Canónigos - 15
Grosellas negras - 15
Aguacate - 10
Especias (Perejil, Pimienta,
Orégano, Canela, Albahaca,
Clavo, Romero, Tomillo, Vainilla
(sin azúcar), Nuez Moscada...) -
5
Vinagre - 5
Crustáceos - 5
Quesos (Mozzarella, Cottage,
Cheddar, Ricotta, Parmesano,
Gruyere, Roquefort, Manchego,
Emmental, Feta, Provolone, Brie,
Camenbert, Holandés, de Oveja,
de Cabra...) - 0
Alcohol - 0
Vino tinto - 0
Champang - 0
Carne (Termera, Cerdo, Cordero)
- 0
Aves (Pollo, Pavo, Codorniz) - 0
Pescados - 0
Mariscos - 0
Café - 0
Té - 0
Nata - 0
Huevos - 0
Foie grass - 0
Grasa de oca - 0
Margarina - 0
Grasas vegetales - 0
Fiambres (jamón de york, pavo...)
- 0
Embutidos (chorizo, salchicas,
morcilla, salchichón) - 0
Mayonesa casera - 0
Aceites - 0
Mostaza - 0