

Alimento	Amido gr/100gr
Kellogg's Rice Krispies	72,07
Farina di sorgo	71,37
Farina di miglio	69,88
Kellogg's Corn Flakes	68,7
Riso parboiled	68,29
Farina di mais blu	68
Crackers	67,3
Farina masa	66
Farina 00	64,48
Farina 0	62,88
Pasta	62,45
Spaghetti	62,45
Farina integrale	57,77
Taco	57,33
Amaranto	57,27
Pane grattugiato	54,92
Farro	53,92
Kamut	52,41
Quinoa	52,22
Kellogg's frosties	44,02
Kellogg's coco pops	43,8
Panino per hamburger	40,03
Patatine fritte (Burger King)	38,1
Teff	36,56
Crostata al cioccolato	34,67
Fagioli pinto	34,17
Fagioli navy	32,9
Pancake	28,59
Pane bianco	27,25
Gamberetti fritti	26,28
Biscotti al cacao con crema	25,85
Pasta di guava	24,65
Crocchette di patate (Burger King)	24,44
Anacardi	23,49
Kellogg's all-bran	21,8
Burrito con fagioli e formaggio	21,58
Hamburger (Burger King)	21,2
Hamburger	20,73
Panino con pollo (Burger King)	20,6
Involtini primavera	20,3
Crocchette di patate	19,84
Pollo fritto	19,76
Pizza	18,74
Cheeseburger (Burger King)	18,6
Cheeseburger	18,17
Patate bianche al forno	17,99
Patate fritte surgelate	17,39
Patate al forno	17,27
Bocconcini di pollo (Burger King)	16,05
Patate russet	15,86
Patate	15,44
Riso con pollo	15,07
Taco con carne, formaggio e lattuga	14,78
Patate bianche	13,49
Bocconcini di pollo	13,4
Patate rosse	13,35
Patata dolce	12,65

Alimento	Amido gr/100gr
Polpette di pollo	10,35
Pasta al formaggio	9,68
Fagioli in scatola	8,9
Purè di patate istantaneo	8,49
Insalata di patate con uova	8,48
Lasagne alla bolognese	8,39
Pasta al pomodoro	7,44
Mais bollito	7,17
Mais bollito (senza sale)	7,17
Patate dolci al forno	7,05
Gamberi impanati e fritti	6,7
Mais dolce	5,7
Stufato di manzo in scatola	5,43
Banana	5,38
Patate dolci bollite	5,22
Prugne secche	5,11
Fichi secchi	5,07
Burro di arachidi	4,93
Burrito con carne e fagioli	4,57
Mais bianco bollito	4,47
Piselli surgelati	4,17
Piselli in scatola	4,04
Zuppa di manzo e verdure	3,32
Vongole in vasetto	2,31
Capasanta	2,17
Pistacchi	1,67
Semi di zucca	1,47
Carote	1,43
Pinoli	1,43
Vongole	1,4
Pistacchi tostati	1,38
Pistacchi tostati (con sale)	1,38
Nocciole tostate	1,1
Noce macadamia tostata	1,05
Noce macadamia tostata (con sale)	1,05
Noci macadamia	1,05
Mandorle pelate	1
Shake alla vaniglia (Burger King)	1
Horchata	0,99
Nocciole pelate	0,93
Fagiolini	0,88
Fagiolini cotti al microonde	0,88
Cetriolo (con la buccia)	0,83
Mandorle	0,74
Semi di zucca tostati	0,74
Semi di zucca tostati (con sale)	0,74
Senape (salsa)	0,63
Neufchatel	0,5
Nocciole	0,48
Noce pecan	0,46
Champignon grigliati	0,43
Gombo	0,34
Carote surgelate	0,26
Noce brasiliana	0,25
Noce nera	0,24
Crema di pomodoro	0,22
Crema di pomodoro (senza sale)	0,22

Alimento	Amido gr/100gr
Kiwi giallo (gold)	0,18
Carote bollite	0,17
Carote bollite (senza sale)	0,17
Avocado	0,11
Burro di mandorle	0,08
Cetriolo	0,08
Pescanoce (nettarina)	0,07
Noci	0,06
Mela (con la buccia)	0,05
Fragola	0,04
Melone	0,03
Mirtillo	0,03