

<b>Alimento</b>	<b>Glucosio gr/100gr</b>
Miele	35,75
Dattero (medjool)	33,68
Prugne secche	25,46
Fichi secchi	24,79
Dattero (deglet noor)	19,87
Melassa	11,92
Ketchup	11,75
Ketchup (ridotto contenuto di sodio)	11,75
Aceto balsamico	7,57
Uva	7,2
Succo d'uva	6,81
Succo d'uva (vitamina C aggiunta)	6,81
Cocktail analcolico (succo di mirtilli)	6,79
Ciliegia	6,59
Nettare di Guanabana	6,37
Succo di melagrana	6,28
Nettare di tamarindo	5,92
Nettare di guava	5,85
Pesche sciroppate	5,82
Crema di pomodoro	5,75
Crema di pomodoro (senza sale)	5,75
Kaki	5,44
Nettare di mango	5,31
Kiwi giallo (gold)	5,2
Prugna	5,07
Banana	4,98
Mirtillo	4,88
Succo d'ananas	4,65
Succo d'ananas (vitamina C aggiunta)	4,65
Torta di mele (McDonald's)	4,57
Crateva religiosa (Abiyuch)	4,5
Cola senza caffeina	4,48
Burro di arachidi	4,22
Amarena	4,18
Kellog's Corn Flakes	4,18
Kiwi	4,11
Pesche	4,11
Papaya	4,09
Succo di mela e uva (vitamina C aggiunta)	3,72
Mela e mirtilli	3,58
Shake al cioccolato (McDonald's)	3,45
Mais dolce	3,43
Mirtillo palustre (cranberry)	3,28
Mela	3,25
Ribes rosso	3,22
Sprite	3,13
Ginger ale	3,1
Sundae al caramello (McDonald's)	3
Senape (semi)	2,88
Pera	2,76
Prezzemolo essiccato	2,76
Paprika	2,63
Succo di mela	2,63
Succo di mela (vitamina C aggiunta)	2,63
Spumante dolce	2,6
Passata di pomodoro	2,45
Passata di pomodoro (senza sale)	2,45

<b>Alimento</b>	<b>Glucosio gr/100gr</b>
Mela (con la buccia)	2,43
Shiitake o lentinula edodes	2,38
Albicocche	2,37
Salsa di pomodoro	2,33
Mora	2,31
Sugo alla marinara	2,3
Pasta di guava	2,29
Hamburger (McDonald's)	2,28
Succo d'arancia (conservato)	2,27
Champignon grigliati	2,26
Cipolla dolce	2,26
Powerade al limone-lime	2,2
Cipolle bollite (senza sale)	2,19
Sundae alla fragola (McDonald's)	2,17
Peperoncino (pepe cornuto), in polvere	2,14
Mandarino	2,13
Pomodoro in barattolo	2,03
Champignon grandi	2,01
Cheeseburger (McDonald's)	2,01
Mango	2,01
Salsa per spaghetti	2
Fragola	1,99
Pasta al pomodoro	1,98
Pere e ananas	1,98
Cipolla	1,97
Pesca	1,95
Peperoni rossi	1,94
Panino per hamburger	1,92
Origano	1,9
Lampone	1,86
Cheeseburger	1,78
Cavolo rosso	1,74
Grifola frondosa	1,74
Ananas	1,73
Pane grattugiato	1,72
Cavolo	1,67
Horchata	1,64
Cavolo bollito	1,62
Cavolo bollito (senza sale)	1,62
Shake alla vaniglia (McDonald's)	1,61
Clementina	1,59
Anguria	1,58
Pescanoce (nettarina)	1,57
Peperoni verdi bolliti	1,55
Peperoni verdi bolliti (senza sale)	1,55
Insalata di patate con uova	1,54
Melone	1,54
Shake alla fragola (McDonald's)	1,54
Fagiolini	1,51
Pane bianco	1,5
Farina di sorgo	1,49
Champignon bianchi	1,48
Peperoncino jalapeno	1,48
Hamburger	1,45
Doppio Cheeseburger (McDonald's)	1,44
Fagiolini cotti al microonde	1,44
Kellogg's frosties	1,42

<b>Alimento</b>	<b>Glucosio gr/100gr</b>
Torta al cioccolato	1,42
Succo di pomodoro	1,35
Zucchero di canna	1,35
Involtini primavera	1,33
Farina di miglio	1,26
Pomodoro	1,25
Zenzero	1,22
Pomodori bolliti	1,18
Gallinacci o finferli	1,16
Peperone verde	1,16
Chiodi di garofano	1,14
Curry (polvere)	1,14
Gelone o orecchione	1,11
Pasta al sugo con polpette	1,1
Kellog's all-bran	1,07
Wurstel di manzo	1,05
Big Mac (McDonald's)	1,04
Cannella	1,04
Wurstel di tacchino	1,03
Succo di limone	0,99
Zucca invernale	0,99
Patata dolce	0,96
Stufato di manzo in scatola	0,95
Cavolfiore	0,94
Pizza	0,93
Lattuga iceberg	0,91
Kamut	0,86
Farro	0,84
Mais bollito	0,84
Mais bollito (senza sale)	0,84
Cavolini di bruxelles	0,81
Sundae al cioccolato (McDonald's)	0,79
Fiocchi di latte	0,77
Cetriolo (con la buccia)	0,76
Basilico essiccato	0,75
Broccoli surgelati	0,75
Gelato con gocce di cioccolato	0,75
McFlurry (McDonald's)	0,75
Zucchine	0,75
Cipolla essiccata (in polvere)	0,73
Teff	0,73
Sedano bollito	0,71
Sedano bollito (senza sale)	0,71
Mais bianco bollito	0,7
Asparagi	0,65
Crocchette di patate (hash browns)	0,64
Cetriolo	0,63
Manzo e verdure	0,63
Patate bianche al forno	0,63
Biscotti al cacao con crema	0,62
Spugnola o morchella	0,6
Succo di lime	0,6
Carote	0,59
Spumante secco	0,58
Patate dolci al forno	0,57
Mozzarella	0,56
Sedano	0,55

<b>Alimento</b>	<b>Glucosio gr/100gr</b>
Patate dolci bollite	0,54
Patate bianche	0,53
Foglie di rapa	0,52
Spaghetti con pomodoro e carne	0,5
Broccoli bolliti	0,49
Broccoli bolliti (senza sale)	0,49
Broccoli italiani	0,49
Emmental	0,48
Senape (salsa)	0,46
Patate al forno	0,44
Lattuga	0,43
Asparagi bolliti	0,42
Asparagi bolliti (senza sale)	0,42
Wurstel di pollo	0,42
Burrito con fagioli e formaggio	0,4
Carote bollite	0,4
Carote bollite (senza sale)	0,4
Carote surgelate	0,4
Patate rosse	0,4
Semi di lino	0,4
Uovo fritto	0,4
Lattuga romana	0,39
Curcuma	0,38
Avocado	0,37
Semi di papavero	0,37
Uovo	0,37
Uovo in camicia	0,37
Lattuga riccia	0,36
Albume	0,34
Fagiolini e patate	0,33
Patate	0,33
Patatine fritte (Burger King)	0,32
Pistacchi	0,32
Omelette	0,31
Purè di patate	0,31
Purè di patate (con burro)	0,29
Uova strapazzate	0,28
Zuppa di manzo e verdure	0,28
Amaranto	0,27
Prosciutto e verdure	0,27
Pistacchi tostati	0,26
Pistacchi tostati (con sale)	0,26
Mais sottovuoto	0,25
Mais sottovuoto (senza sale)	0,25
Patate russet	0,25
Riso con pollo	0,25
Carciofo bollito	0,24
Carciofo bollito (senza sale)	0,24
Pepe nero	0,24
Riso e tacchino	0,24
Spinaci surgelati	0,24
Crackers	0,23
Mais in scatola	0,23
Mais in scatola (senza sale)	0,23
Pollo e verdure	0,23
Sardine in salsa di pomodoro	0,23
Tacchino con verdure	0,23

<b>Alimento</b>	<b>Glucosio gr/100gr</b>
Farina di segale scura	0,22
Fungo dell'olmo	0,22
Crocchette di patate	0,21
Fagioli navy	0,21
Crusca di riso	0,2
Lattuga rossa	0,2
Taco con carne, formaggio e lattuga	0,2
Tuorlo	0,18
Piselli in scatola	0,17
Segale	0,16
Pollo impanato e fritto	0,15
Farina di segale chiara	0,14
Fagioli pinto	0,13
Gombo	0,13
Piselli bolliti	0,13
Piselli bolliti (senza sale)	0,13
Semi di zucca	0,13
Bocconcini di pollo (Burger King)	0,12
Mandorle	0,12
Pasta	0,12
Piselli freschi	0,12
Spaghetti	0,12
Purè di patate istantaneo	0,11
Riso parboiled	0,11
Semi di sesamo	0,11
Spinaci	0,11
Aceto di mele	0,1
Farina d'avena	0,1
Patate fritte surgelate	0,1
Spaghetti all'uovo	0,1
Birra light	0,09
Germogli di alfa alfa	0,08
Noci	0,08
Piselli surgelati	0,08
Aglio essiccato, in polvere	0,07
Eggnog	0,07
Nocciole	0,07
Nocciole pelate	0,07
Nocciole tostate	0,07
Noce macadamia tostata	0,07
Noce macadamia tostata (con sale)	0,07
Noci macadamia	0,07
Pinoli	0,07
Semi di zucca tostati	0,07
Semi di zucca tostati (con sale)	0,07
Farina di segale	0,06
Anacardi	0,05
Noce nera	0,05
Noce pecan	0,04
Farina 0	0,03
Farina 00	0,03
Mandorle pelate	0,03
Basilico fresco	0,02
Burro di mandorle	0,02
Latte e cacao	0,01
Latte parzialmente scremato	0,01