

Table 1

Pane integrale con semi di girasole	38 g	basso		
Pane integrale di segale	39 g	basso		
Pane integrale	43 g	basso		
Pane croccante, alto contenuto di fibre	64 g	basso		
Pane croccante integrale	68 g	medio		
Farina d'avena	59 g	basso		
Orzo	71 g	basso		
Bulgur	69 g	basso		
Riso bianco cotto (non riso Venere, con indice glicemico più basso)	27 g	basso		
Pasta: Spaghetti integrali	60 g	basso		
Pasta: Tagliatelle di grano duro	71 g	basso		
Quinoa	62 g	basso		
Cereali alla frutta	61 g	medio		
Patate lesse	15 g	medio		
Riso integrale bollito	27 g	medio		
Patate dolci	23 g	medio		
Miglio	69 g	medio		
Gnocchi	26 g	medio		
Arachidi	7 g	basso		
Nocciole	10 g	basso		
Mandorle	5 g	basso		
Noci	11 g	basso		
Semi di girasole	12 g	basso		
Semi di zucca	3 g	basso		
Semi di lino	0 g	basso		
Sesamo	10 g	basso		
Latte	5 g	basso		
Yogurt naturale e latte scremato	4 g	basso		
Formaggio (escluso il formaggio fuso: 6 g)	0 g	basso		
Gelato fiordilatte	21 g	medio		
Yogurt alla frutta	16 g	medio		

Pane integrale con semi di girasole		
Pane integrale di segale		
Pane integrale		
Pane croccante, alto contenuto di fibre		
Pane croccante integrale		
Farina d'avena		
Orzo		
Bulgur		
Riso bianco cotto (non riso Venere, con indice glicemico più basso)		
Pasta: Spaghetti integrali		
Pasta: Tagliatelle di grano duro		
Quinoa		
Cereali alla frutta		
Patate lesse		
Riso integrale bollito		
Patate dolci		
Miglio		
Gnocchi		
Arachidi		
Nocciole		
Mandorle		
Noci		
Semi di girasole		
Semi di zucca		
Semi di lino		
Sesamo		
Latte		
Yogurt naturale e latte scremato		
Formaggio (escluso il formaggio fuso: 6 g)		
Gelato fiordilatte		
Yogurt alla frutta		