




Índex glucèmic: indica la rapidesa amb què es digereix un aliment i l'elevació de la glucosa en sang que aquest provoca.

Índex glucèmic ALT	Índex Glucèmic MIG	Índex glucèmic BAIX
<p>Mel, Melmelades Pastes i galetes Fruita seca: dàtil, panses, figues seques, orellanes. Patates fregides Xocolates, pastissos, torrons, codony Gelats, pizzas Sucre blanc i moreno. Cereals o galetes amb xocolata o mel.</p> 	<p>Arròs Pasta Pa, biscotes Farina Sèmola Tapioca, Cuscús Cereals simples Galetes tipus Maria Faves i pèsols Patata i Moniato Llegum Raïm, plàtan, cireres, figues, nespres i xirimoies</p> 	<p>Formatges de tot tipus Llet i Iogurts Fruita: taronja, poma, pera, kiwi, mandarines, préssec maduixes, pinya, meló, síndria o pomelo.  Fruits secs: ametlles, avellanes, cacauets, nous, pinyons, pistatxos Verdures de tot tipus. Sucs sense sucre afegit</p>

Aliments amb índex glucèmic molt baix

Proteics

Carns : ànec, bou, cavall, conill, pollastre, gall d'indi, vedella, porc, xai...

Peix blanc : bacallà, llenguado, lluç, rap...

Peix Blau: sardines, salmó, tonyina, truita...

Marisc: calamar, sèpia, gamba, llagostí, musclos...

Pernil salat o dolç, pit de gall d'indi o de pollastre cuit, llom curat, embotit

Ous



Begudes

Refrescos tipus light, (Coca cola Zero o light, Tònica light, Fanta zero), gasosa, sifó, vichi.

La cervesa sense alcohol conté menys hidrats que la normal.

Infusions, cafè.

