

IG ≤ 40 = molto basso

IG 40,1-55 = basso

IG 55,1-69 = moderato

IG >69 = alto

| | IG MOLTO BASSO ≤ 40 | | IG BASSO DA 40,1 A 55 | | IG MODERATO DA 55,1 A 69 | | IG ALTO >69 | |
|--------------------|----------------------------|----|----------------------------|----|-----------------------------|-------------------------------|------------------------------------|----|
| CEREALI E FARINE | Farina di mandorle | 15 | Farina di grano saraceno | 50 | Farina di frumento duro | 60 | Farina di avena | 79 |
| | Farina di soia | 25 | Farina di segale | 50 | Farina integrale | 60 | Farina di frumento tipo 0 | 75 |
| | Farina di orzo | 30 | Farina di manioca | 55 | Semola | 60 | Farina di mais | 70 |
| | Farina di ceci | 35 | Cous cous integrale | 45 | Semolino | 60 | Farina di riso | 95 |
| | Farina di cocco | 35 | Segale | 45 | Farina di castagne | 65 | Farina di frumento tipo 00 | 85 |
| | Orzo intero | 30 | Bulgur | 50 | Cous cous | 60 | Amido di mais | 80 |
| | Orzo perlato | 30 | Crackers di kamut | 41 | Mais | 65 | Fecola di patate | 95 |
| | Amaranto | 35 | Pasta di soia | 47 | Crackers integrali | 60 | Tapioca | 85 |
| | Quinoa | 35 | Pasta integrale | 50 | Galette di riso | 60 | Polenta cotta | 70 |
| | Avena | 40 | Riso basmati integrale | 45 | Crackers all'acqua | 63 | Miglio | 70 |
| | Farro | 40 | Riso parboiled | 48 | Crackers di segale | 63 | Pop corn | 70 |
| | Grano saraceno | 40 | Riso basmati | 50 | Pasta alimentare | 60 | Crostini Dorati | 70 |
| | Grano duro | 40 | Riso integrale | 50 | Pasta aglutinata ai cereali | 62 | Crackers non salati | 80 |
| | Grano tenero | 40 | Riso nero venere integrale | 50 | Pasta all'uovo aglutinata | 56 | Crackers salati | 80 |
| | Kamut | 40 | Riso rosso integrale | 55 | Pasta all'uovo fresca | 60 | Crackers di riso | 91 |
| | Pasta di farro | 40 | Pane di farro | 45 | Pasta di riso | 60 | Galette di mais | 87 |
| | Pasta di grano saraceno | 40 | Pane di kamut | 45 | Pasta secca all'uovo | 60 | Pasta aglutinata | 76 |
| | Pasta di kamut | 40 | Pasta di semola fresca | 50 | Pane al latte | 60 | Riso brillato | 70 |
| | Pane di soia | 32 | Pizza margherita | 55 | Pane integrale | 65 | Pane a fette bianco | 70 |
| | Lasagne alla bolognese | 33 | Biscotto Digestive | 39 | Pane di segale | 65 | Pane all'olio | 70 |
| | Ravioli freschi alla carne | 39 | Biscotti d'avena | 54 | Lasagne secche all'uovo | 60 | Pane toscano | 70 |
| | Biscotti integrali | 32 | Biscotti frollini | 55 | Biscotti secchi | 64 | Pane di frumento tostato | 73 |
| | Crusca | 15 | All bran bastoncini | 50 | Crostata all'albicocca | 59 | Pane integrale aglutinato | 73 |
| | Fiocchi d'avena | 40 | Muesli | 50 | Croissant | 60 | Pane da tramezzino | 75 |
| | | | All bran barretta | 50 | Snack al cioccolato | 60 | Pane a fette ai cereali aglutinato | 79 |
| | | | | | | | Pane aglutinato | 90 |
| | | | | | | | Pane casereccio aglutinato | 90 |
| | | | | | | Gnocchi di patate | 70 | |
| | | | | | | Pizza bianca | 80 | |
| | | | | | | Fette biscottate | 70 | |
| | | | | | | Corn flakes classici | 81 | |
| | | | | | | Corn flakes integrali | 81 | |
| | | | | | | Fiocchi di frumento integrali | 81 | |
| | | | | | | Marendina tipo brioches | 70 | |
| | | | | | | Muffin | 77 | |
| LATTICINI | Fontina | 0 | Yogurt di soia bianco | 50 | | | Latte di riso | 85 |
| | Formaggio fresco | 0 | | | | | | |
| | Formaggio tipo caprino | 0 | | | | | | |
| | Ricotta | 0 | | | | | | |
| | Parmigiano | 0 | | | | | | |
| | Tofu | 15 | | | | | | |
| | Latte | 30 | | | | | | |
| | Latte di avena | 30 | | | | | | |
| | Latte di cocco | 40 | | | | | | |
| | Latte di mandorle | 30 | | | | | | |
| | Latte di soia | 30 | | | | | | |
| | Latte e cacao | 38 | | | | | | |
| Yogurt | 35 | | | | | | | |
| Yogurt alla frutta | 32 | | | | | | | |
| SECONDI | Carne rossa, bianca | 0 | | | | | | |
| | Crostacei | 0 | | | | | | |
| | Insaccati | 0 | | | | | | |
| | Molluschi | 0 | | | | | | |
| | Pesce | 0 | | | | | | |
| | Salumi | 0 | | | | | | |
| Uova | 0 | | | | | | | |

| | IG MOLTO BASSO ≤ 40 | IG BASSO DA 40,1 A 55 | IG MODERATO DA 55,1 A 69 | IG ALTO >69 | | | | |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------|----------------|--------|----|--------------|----|
| VERDURE | Asparagi | 15 | Topinambour | 50 | Patate | 66 | Zucca gialla | 75 |
| | Broccoli | 15 | | | | | | |
| | Cavolini | 15 | | | | | | |
| | Cavolfiore | 15 | | | | | | |
| | Cavolo | 15 | | | | | | |
| | Cetrioli | 15 | | | | | | |
| | Cipolle | 15 | | | | | | |
| | Finocchi | 15 | | | | | | |
| | Funghi | 15 | | | | | | |
| | Insalate fresche | 15 | | | | | | |
| | Olive | 15 | | | | | | |
| | Peperoni | 15 | | | | | | |
| | Porri | 15 | | | | | | |
| | Ravanelli | 15 | | | | | | |
| | Scalogno | 15 | | | | | | |
| | Spinaci | 15 | | | | | | |
| | Zucchine | 15 | | | | | | |
| | Carciofi | 20 | | | | | | |
| | Carote | 20 | | | | | | |
| | Melanzane | 20 | | | | | | |
| Aglio | 30 | | | | | | | |
| Barbabietole | 30 | | | | | | | |
| Pomodori | 30 | | | | | | | |
| Pomodori secchi | 35 | | | | | | | |
| Rape | 30 | | | | | | | |
| Sedano | 15 | | | | | | | |
| LEGUMI | Soia | 15 | | | | | | |
| | Piselli secchi | 25 | | | | | | |
| | Cannellini secchi | 30 | | | | | | |
| | Fagiolini | 30 | | | | | | |
| | Lenticchie secche | 30 | | | | | | |
| | Ceci in scatola | 35 | | | | | | |
| | Ceci secchi | 35 | | | | | | |
| | Fagioli borlotti freschi | 35 | | | | | | |
| | Fagioli borlotti secchi | 35 | | | | | | |
| | Piselli freschi | 35 | | | | | | |
| | Fave fresche | 40 | | | | | | |

| | | IG MOLTO BASSO ≤ 40 | | IG BASSO DA 40,1 A 55 | | IG MODERATO DA 55,1 A 69 | | IG ALTO >69 | |
|---------------|-------------------|------------------------|-------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------------|---------|----------------|--|
| FRUTTA | Avocado | 10 | Uva | 45 | Albicocche sciroppate | 60 | Anguria | 75 | |
| | Arachidi | 14 | Ananas | 50 | Ananas sciroppato | 60 | | | |
| | Mandorle | 15 | Banana | 50 | Castagne | 60 | | | |
| | Noci | 15 | Cachi | 50 | Frutta sciroppata | 60 | | | |
| | Pinoli | 15 | Fichi secchi | 50 | Papaya | 60 | | | |
| | Pistacchi | 15 | Kiwi | 50 | Melone | 65 | | | |
| | Ribes nero | 15 | Litchi | 50 | Uva passa | 65 | | | |
| | Anacardi | 22 | Mango | 50 | | | | | |
| | Ciliegie | 25 | Pesche sciroppate | 50 | | | | | |
| | Fragole | 25 | Datteri | 55 | | | | | |
| | Lamponi | 25 | Nespole | 55 | | | | | |
| | Nocciole | 25 | | | | | | | |
| | Pompelmo | 25 | | | | | | | |
| | Ribes rosso | 25 | | | | | | | |
| | Albicocche secche | 30 | | | | | | | |
| | Mandarini | 30 | | | | | | | |
| | Mele disidratate | 30 | | | | | | | |
| | Pere | 30 | | | | | | | |
| | Albicocche | 35 | | | | | | | |
| | Arancia | 35 | | | | | | | |
| | Albicocche secche | 35 | | | | | | | |
| | Cocco | 35 | | | | | | | |
| | Fichi | 35 | | | | | | | |
| | Mele | 35 | | | | | | | |
| | Mirtilli | 35 | | | | | | | |
| | Pesche noci | 35 | | | | | | | |
| | Pesche secche | 35 | | | | | | | |
| | Prugne | 35 | | | | | | | |
| Uva spina | 35 | | | | | | | | |
| Prugne secche | 40 | | | | | | | | |