Lista de índices glucémicos									
Grano/Almidón		Verdura		Fruta		Lácteos		Proteína	
Salvado de arroz	27	Espárrago	15	Toronja	25	Yogurt bajo en grasa	14	Maní	21
Cereal de salvado	42	Brócoli	15	Manzana	38	Yogur natural	14	Frijoles secos	40
Espagueti	42	Apio	15	Durazno	42	Leche entera	27	Lenteja	41
Maíz tierno	54	Pepino	15	Naranja	44	Leche de soya	30	Frijol rojo	41
Arroz salvaje	57	Lechuga	15	Uva	46	Leche sin grasa	32	Arveja partida	45
Boniato	61	Pimiento	15	Banana	54	Leche descremada	32	Judía de lima	46
Arroz blanco	64	Espinica	15	Mango	56	Leche chocolataada	35	Garbanzo	47
Cuscús	65	Tomate	15	Piña	66	Yogur de frutas	36	Frijol pinto	55
Pan integral	71	Zanahorias cocidas	39	Sandía	72	Helado	61	Frijol de ojo negro	59
Muesli	80								
Papa al horno	85								
Avena	87								
Tortilla	97								
Pan blanco	100								
Bagel blanco	103								