

LISTADO DE ALIMENTOS FASE 2 ACTUALIZADO

TODO POR 100 GR			
GRANOS, PASTAS Y ARROCES	IG	CH(gr.)	CONSUMIR (gr.)
INDICE GLUCEMICO BAJO CLASE 1 (0 A 35)			
Judías o habichuelas	30	7	100
Frijol o alubias	30	35	60
INDICE GLUCEMICO BAJO CLASE 2 (35 A 50)			
Guisante o arvejas o chicharro	35	14	40
Arroz salvaje	35	21	100
Garbanzos	35	36	40
Lentejas	40	20	60
Habas verdes	40	8	60
Pasta de arroz	45	77	35
Arroz parbolizado	47	41,2	50

LISTADO DE ALIMENTOS FASE 2 ACTUALIZADO

TODO POR 100 GR			
FRUTA	IG	CH(gr.)	CONSUMIR (gr.)
INDICE GLUCEMICO BAJO CLASE 1 (0 A 35)			
Aguacate o palta	10		
Uchuva	15	11	100
Higo fresco	15	14	120
Limon	20	6,9	200
Frambuesas	25	11,9	150
Grosella	25	4,4	160
Cereza	25	9,6	150
Fresas	25	7,7	150
Moras	25	6,2	150
Arandanos	25	14,5	90
Pomelo o toronja	26	6	200
Melocoton o durazno	26	10,3	100
Mandarinas	30	11,3	100
Peras	30	15,5	70
Albaricoque fresco	30	11,1	100
Maracuya	30	10	100
Manzana	40	14	80
Higo	35	12,9	80

LISTADO DE ALIMENTOS **FASE 2** ACTUALIZADO

Naranja	35	11,8	80
Granada fresca	35	19	70
Granadilla	35	23,4	100
Ciruelas frescas	35	10,2	80
Chirimoya	35	17,7	80
Coco	35	15	80
Guayaba	35	11,9	80
Paraguaya	35	11,4	80
Uvas verdes	45	16,1	60
Uvas negras	45	15,5	60

LISTADO DE ALIMENTOS FASE 2 ACTUALIZADO

TODO POR 100 GR			
PANES , CELEALES Y FRUTOS SECOS	IG	CH(gr.)	CONSUMIR (gr.)
INDICE GLUCEMICO BAJO CLASE 1 (0 A 35)			
Piñones	15	4	70
Almendras	15	3,6	40
Pistachos	15	28	10
Nueces	15	21	20
Avellanas	15	10	40
Anacardo	15	30,5	10
Nuez del Brasil	15	12,8	25
Macadamia	15	14	25
INDICE GLUCEMICO BAJO CLASE 2 (35 A 50)			
Harina de almendras	20	19,3	50
Harina de coco	35	30	20
Quinoa	35	26,4	50
Amaranto	35	65,2	38
Harina de garbanzo	35	55	45
Pan de almendras , 2 tostada	35	13,5	30
pan de almendras , 1 rebanada	35	17	30
Copos de avena	40	58,7	35
Harina de quinoa	40	72,1	40
Harina de almendras	45	60,7	40

LISTADO DE ALIMENTOS **FASE 2** ACTUALIZADO

OTROS	IG	CH (gr.)	consumir
INDICE GLUCEMICO BAJO CLASE 1 (0 A 35)			
Vinagre balsámico	5	DEPENDE	
Chocolate negro 80%, un cuadro	20	22	medio pocillo
Chocolate amargo negro 85%, un cuadro	20	22	medio pocillo
Leche de coco, 100ml	40	2,7	medio pocillo
Leche de almendra, 150ml	30	3	1 pocillo
Yogur sin agregados, sin azúcar y preferiblemente griego	15	5,4	125 GR