GRANOS PASTAS Y ARROCES	<b>IG</b> (INDICE GLUCEMICO)	GRAMOS DE CH (CARBOHIDRATOS)	CONSUMIR GRAMOS	
INDICE GLUCEMICO BAJO - CLASE 1 (0 A 35)				
Judías o Habichuelas	30	7	40	
Frijol o Alubias	30	35	35	
INDICE GLUCEMICO BAJO - CLASE 2 (35 A 50)				
Guisante o Arbeja o Chícharo	35	14	25	
Arroz Salvaje	35	21	35	
Garbanzos	35	36	25	
Lentajas	40	20	30	
Habas Verdes	40	8	30	
Arroz parborizado	47	41.2	35	

PANES CERALES Y FRUTOS SECOS	<b>IG</b> (INDICE GLUCEMICO)	GRAMOS DE CH (CARBOHIDRATOS)	MAX. CONSUMIR GRAMOS
INDICE GLUCEMI			
Piñones	15	4	35
Almendras	15	3.6	35
Pistachos	15	28	35
Nueces	15	21	35
Avellanas	15	10	35
Anacardo	15	30.5	35
Nuez de Brazil	15	12.8	35
Macadamia	15	14	35

PANES CERALES Y FRUTOS SECOS	<b>IG</b> (INDICE GLUCEMICO)	GRAMOS DE CH (CARBO HIDRATOS)	CONSUMIR GRAMOS		
INDICE GLUCEMICO BAJO - CLASE 2 (35 A 50)					
Harina de almendras	20	19.3	30		
Harina de coco	35	30	30		
Quinua	35	26.4	30		
Pan de almendras (2 tostadas)	35	36	30		
Pan de almendras (1 rebanada)	35	17	30		
			_		

OTROS	<b>IG</b> (INDICE GLUCEMICO)	GRAMOS DE CH (CARBO HIDRATOS)	CONSUMIR MILILITROS		
INDICE GLUCEMICO BAJO - CLASE 1 (0 A 35)					
Leche de coco 100ml	40	3	1 posillo		
Yogurt sin agregados, sin azucar (pref. griego)	30	5.4	12ml		