

**CONDIMENTOS Y ESPECIES**

<b>HOJAS Y NATURAL</b>	<b>HC (gr)</b>	<b>IG</b>
ALBAHACA	-	5
CILANTRO	-	5
OREGANO	-	5
ESTRAGON	-	5
MENTA	-	
PIMIENTA NEGRA	-	5
ROMERO	-	5
TOMILLO	-	5
VAINILLA	-	5
WASABI	-	5
ANIS	-	5
JENJIBRE	-	5
PAPRICA	-	5
STEVIA	-	5
CURCUMA	-	5
MANZANILLA	-	5
HIERBABUENA	-	5

## OTROS

## INDICE GLUSEMICO BAJO CLASE 1 0 A 35

PRODUCTO	HC (gr)	IG	CONSUMIR
VINAGRE BALSÁMICO	-	5	
CHOCOLATE NEGRO 80%	22	20	1 CUADRO
CHOCOLATE AMARGO NEGRO 85%	22	20	1 CUADRO
LECHE DE COCO 100 ML	2,7	40	100 ML
LECHE DE ALMENDRA 150 ML	3	30	150 ML
YOGURT SIN AZUCAR, PREF. GRIEGO	5,4	15	125 GR.

**PANES, CEREALES Y FRUTOS SECOS****INDICE GLUSEMICO BAJO CLASE 1 0 A 35**

PRODUCTO	HC (gr)	IG	CONSUMIR
PIÑONES	1	15	70 GR.
ALMENDRAS	3,6	15	40 GR.
PISTACHOS	28	15	10 GR.
NUEVES	21	15	20 GR.
AVELLANAS	10	15	40 GR.
ANACARDO	30,5	15	10 GR.
NUEZ DE BRASIL	12,8	15	25 GR.
MACADAMIA	14	15	25 GR.

**INDICE GLUSEMICO BAJO CLASE 2 DE 35 A 50**

PRODUCTO	HC (gr)	IG	CONSUMIR
HARINA DE ALMENDRAS	19,3	20	50 GR.
HARINA DE COCO	30	35	20 GR.
QUINUA	26,4	35	50 GR.
AMARANTO	65,2	35	38 GR.
HARINA DE GRABANZO	55	35	45 GR.
PAN INTEGRAL, 2 TOSTADAS	13,5	35	30 GR.
PAN INTEGRAL, 1 REBANADA	17	35	30 GR.
COPOS DE AVENA	58,7	40	35 GR.
HARINA DE QUINOA	72,1	40	40 GR.
HARINA INTEGRAL CENTENO	60,7	45	40 GR.

**FRUTA****INDICE GLUSEMICO BAJO CLASE 1 0 A 35**

<b>PRODUCTO</b>	<b>HC (gr)</b>	<b>IG</b>	<b>CONSUMIR</b>
AGUACATE O PALTA	-	10	-
UCHUVA	11	15	100 GR.
HIGO FRESCO	14	15	120 GR.
LIMON	6,9	20	200 GR.
FRAMBUESA	11,9	25	150 GR.
GROSELLA	4,4	25	160 GR.
CEREZA	9,6	25	150 GR.
FREES	7,7	25	150 GR.
MORAS	6,2	25	150 GR.
ARANDANOS	14,5	25	90 GR.
POMELO O TORONJA	6	26	200 GR.
MELOCOTON O DURAZNO	10,3	26	100 GR.
MANDARINAS	11,3	30	100 GR.
PERAS	15,5	30	70 GR.
ALBARICOQUE FRESCO	11,1	30	100 GR.
MARACUYA	10	30	100 GR.
MANZANA	14	40	80 GR.
HIGO	12,9	35	80 GR.
NARANJA	11,8	35	80 GR.
GRANADA FRESCA	19	35	70 GR.
GRANADILLA	23,4	35	100 GR.
CIRUELAS FRESCAS	10,2	35	80 GR.
CHIRIMOYA	17,7	35	80 GR.
COCO	15	35	80 GR.
GUAYABA	11,9	35	80 GR.
PARAGUAYA	11,4	35	80 GR.
UVAS VERDES	16,1	45	60 GR.
UVAS NEGRAS	15,5	45	60 GR.

**CARBOHIDRATOS****VEGETALES**

	<b>HC (gr)</b>	<b>IG</b>
HIERBAS AROMÁTICAS		5
CAEBOLLA LARGA	7	5
PEREJIL	6	5
CILANTRO	1	5
AGUACATE	8,5	10
ACEITUNAS	0,2	15
CEBOLLA	9,3	15
COLIFLOR	3,1	15
BRÓCULI	4,4	15

**GRANOS, PASTA Y ARROZ****INDICE GLUSEMICO BAJO CLASE 1 0 A 35**

<b>PRODUCTO</b>	<b>HC (gr)</b>	<b>IG</b>	<b>CONSUMIR</b>
JUDIAS O HABICHUELAS	7	30	100 GR.
FRIJOL O ALUBIAS	35	30	60 GR.

**INDICE GLUSEMICO BAJO CLASE 2 DE 35 A 50**

<b>PRODUCTO</b>	<b>HC (gr)</b>	<b>IG</b>	<b>CONSUMIR</b>
GUISANTE O ARVEJAS O CHICHARRO	14	35	40 GR.
ARROZ SALVAJE	21	35	100 GR.
GARBANZOS	36	35	40 GR.
LENTEJAS	20	40	60 GR.
HABAS VERDES	8	40	60 GR.
PASTA INTEGRAL	77	45	35 GR.
ARROZ PARBOLIZADO	41,2	47	50 GR.
ARROZ INTEGRAL	26	50	70 GR.

**CARBOHIDRATOS****INDICE GLUSEMICO BAJO 0 A 35**

<b>VEGETALES</b>	<b>HC (gr)</b>	<b>IG</b>
REPOLLO	6	15
LECHUGA	2,9	15
LECHUGA ROMANA	3,3	15
LECHUGA ESCAROLA	3,8	15
ACELGAS	4,5	15
ESPINACAS	1,4	15
ESPÁRRAGOS	3,9	15
PEPINOS	3,6	15
SETAS, CHAMPIÑONES	3,3	15
JENGIBRE	18	15
RÁBANO	3,4	15
COLES DE BRUSELAS	3,3	15
APIO	3	15
APIO EN RAMA	3,1	15
BROTOS DE RUGULA	2,6	15
RUGULA	4	15
CHILE, PIMIENTO PICANTE	17	15
PEPINILLO	5	15
CEBOLLA MORADA	9,3	15
PIMIENTOS	7,7	15
REPOLLO MORADO	6,7	15
COL DE BRUSELAS	3,3	15
COL RIZADO	3,3	15
COGOLLOS EUROPEO	1,5	0-15
ZUQUINI	3,3	15
BERENJENA	6	20
TOMATES	3,9	30
AJO	24,3	30
CALABAZIN	2	30
NABOS	2,3	30

**PROTEINAS**

ALIMENTOS ( 100 GR.)	HC (gr)	IG
HUEVO	0,6	0
TRUCHA	0	0
SALMON	1	0
ATUN	0	0
SARDINA	0	0
ARENQUE	0,2	0
QUESO, MANCHEGO	1	0
QUESO CABRA	0,1	0
QUESO PARMESANO	0	0
QUESO GRUYERE	0	0
QUESO CHÉDADAR	0	0
QUESO ROQUEFORT	0	0
QUESO EMMENTAL	0,5	0
QUESO EDAM	2	0
QUESO GOUDA	1	0
QUESO AZUL	0	0
QUESO CAMEMBERT	0	0
QUESO MOZZARELLA	2	0
QUESO FETA	4,1	30
QUESO BURGOS	2	30
QUESO RICOTTA	3	30
QUESO QUARK	3	30
QUESO, BLANCO DESNATADO	3	30

**PROTEINAS**

ALIMENTOS ( 100 GR.)	HC (gr)	IG
CARACOL TERRESTRE	0	0
LANGOSTA	1,3	5
LANGOSTINO	0	5
MEJILLONES	2,3	5
PESCADILLA	0	0
VIEIRAS	0	0
CALAMAR	0,7	0
OSTRAS	5	0
ALMEJA	1.5	5
ANGUILA	0	0
ARENQUE	0	0
ATUN	0	0
BACALADILLA	0	0
CABALLA	0	0
CAMARON	0	0
CANGREJO	0	0
GAMBAS	0	0
LISA	0	0
LUBINA	0	0
MERLUZA	0	0
MERO	0	0
PEZ ESPADA	0	0
PULPO	0	0
RAYA	0,8	0
SALMON	0	0
SARDINAS	0	0



**PROTEINAS**

ALIMENTOS ( 100 GR.)	HC (gr)	IG
CARNE CORDERO, PALETILLA	0	0
CARNE CORDERO, PIERNA	0	0
CARNE OVEJA	0	0
CARNE TERNERA, MAGRA	0	0
CARNE VACA, CHULETA	0	0
CARNE VACA, FILETE	0	0
CARNE VACA, GUISAR	0	0
CARNE VACA, MAGRA	0	0
CARNE VACA, SOLOMILLO	0	0
CONEJO	0	0
CORAZÓN DE CORDERO	0	0
CORAZÓN VACUNO	0	0
CORDERO CARNE, MAGRA	0	0
CORDERO PALETILLA	0	0
CORDERO PIERNA	0	0
FILETE VACA	0	0
LOMO, CERDO EMBUCHADO	0	0
RABO VACUNO	0	0
SESOS CERDO	0	0
SESOS CORDERO	0	0
SESOS TERNERA	0	0
TOCINO	0	0
CHICHARRO	1	0
CHICHARRONES	1	0
ALETA DE TERNERA	0	0
BACON	0	0
CABEZA SE CERDO	0.5	0
CADERA DE CERDO	0	0
CALLOS DE TERNERA	0	0
CHORIZO ESPA;OL	DEPEND	0
COSTILLA DE CABRITO	E	0
HIGADOS DE CERDO	0	0
LENGUA DE CERDO	0,9	0
LENGUA DE CORDERO	0	0

**PROTEINAS****INDICE GLUSEMICO BAJO 0 A 35**

ALIMENTOS ( 100 GR.)	HC (gr)	IG
CABRITO DE CARNE	0	0
CARNE CABALLO	0	0
CARNE CABRA	0	0
CARNE CABRITO	0	0
CARNE CERDO, GRASA	0	0
CARNE CERDO, MAGRA	0	0
CARNE CONEJO	0	0
CARNE CORDERO, CHULETA	0	0
CARNE CORDERO, MAGRA	0	0
MANITAS DE CERDO	0,5	0
MOLLEJAS DE CORDERO	0	0
MOLLEJAS DE VACA	0	0
OREJAS DE CERDO	0	0
PANCETA	0,5	0
RIÑÓN DE CERDO	0	0
RIÑÓN DE CORDERO	0	0
PATO	0	0
PAVO	0	0
PERDIZ	0	0
PICHÓN	0	0
POLLO	0	0
HÍGADO POLLO	1,2	0
HUEVO	1	0
MOLLEJAS DE POLLO	0,6	0
ALAS DE POLLO	0	0
RABADILLA	0	0
PERNILES	0	0
CORAZON	0	0
COGOTE	0	0
PATAS	0	0
MUSLOS DE PAVO	0	0
MUSLOS DE POLLO	0	0

**GRASAS****INDICE GLUCEMICO BAJO 0 A 35**

<b>ALIMENTOS ( 100 GR.)</b>	<b>HC (gr)</b>	<b>IG</b>
HUEVO	0,6	0
MANTEQUILLA DE VACA	1,2	0
ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN	0	0
ACEITE DE COCO EXTRA VIRGEN ( EN FRIO)	0	0
MANTECA DE CERDO	0	0
TRUCHA	0	0
SALMON	1	0
ATUN	0	0
SARDINA	0	0
ARENQUE	0,2	0
QUESO, MANCHEGO	1	0
QUESO CABRA	0,1	0
QUESO PARMESANO	0	0
QUESO GRUYERE	0	0
QUESO CHÉDADAR	0	0
QUESO ROQUEFORT	0	0
QUESO EMMENTAL	0,5	0
QUESO EDAM	2	0
QUESO GOUDA	1	0
QUESO AZUL	0	0
QUESO MOZZARELLA	2	0
QUESO CAMEMBERT	0	0
AGUACATES	8,5	10
QUESO FETA	4,1	30
QUESO BURGOS	2	30
QUESO RICOTTA	3	30
QUESO QUARK	3	30
QUESO, BLANCO DESNATADO	3	30