

BAIXO ÍNDICE (ATÉ 50)



- **Frutas:** Ameixa fresca, Cereja, Maçã, Pêra, Melão, Damasco
- **Grãos:** Ervilha seca, lentilha, soja, nozes, pistache, amendoim
- **Laticínios:** Achocolatado sem açúcar, iogurte light, natural, leite com farelo, leite integral, desnatado, de soja, tofu, queijos light
- **Massas:** Espaguete enriquecido com proteína
- **Biscoitos e Cereais:** Nenhum
- **Pães:** Pão de cevada, farelo de arroz
- **Hortaliças:** Sopa de tomate, alcachofra, brócolis, repolho, couve flor, aipo, couve, pepino, berinjela, alface, cogumelo, espinafre, broto de alfafa, nabo, tomate, abobrinha
- **Bolos e doces:** Nenhum

ÍNDICE MÉDIO (50 -70)



- **Frutas:** Kiwi, laranja, pêssego, uva, laranja, morango
- **Grãos:** Ervilha verde, feijão preto, feijão fradinho, grão de bico, pipoca
- **Laticínios:** Yakult
- **Massas:** Massas integrais
- **Biscoitos e Cereais:** All-bran, aveia em flocos, farelo aveia
- **Pães:** Centeio, de cereais, de fruta, integral, arroz integral ou selvagem, pão sírio
- **Hortaliças:** Batata doce, cenoura, inhame
- **Bolos e doces:** Sorvete light, pudim light, chocolate amargo

ALTO ÍNDICE (+70)



- **Frutas:** Abacaxi, banana, manga, melancia, papaia
- **Grãos:** Milho
- **Laticínios:** Nenhum
- **Massas:** Arroz, gnocchi, massa de farinha branca
- **Biscoitos e Cereais:** Biscoito de arroz, biscoito de centeio, c. cracker, cornflakes, kelloggs
- **Pães:** Aveia, baguete, Pão branco, hambúrguer, torrada.
- **Hortaliças:** Abóbora, beterraba, batata de qualquer maneira
- **Bolos e doces:** Sorvete, bolo comum, geléias