

**TABELA INTERNACIONAL DE ÍNDICE GLICÊMICO (IG) E CARGA GLICÊMICA
(CG) – REVISADA – 2002 1**

Número do Alimento e Item	IG 2 =100	Porção glicose (gramas)	CG 3 por porção
PRODUTOS DE PADARIA			
Bolos			
1 Bolo de claras (Loblaws, Toronto, Canadá)	67	50	19
2 Bolo de banana feito com açúcar	47±8	80	18
3 Bolo de banana feito sem açúcar	55±10	80	16
4 Bolo de chocolate (feito com mistura de pacote) com merengue de chocolate	38±3	111	20
5 Mini-bolo com glacê de morango (Squiggles, Farmland, Grocery Holdings, Tooronga, Vic, Austrália)	73±12	38	19
6 Lamingtons (pedaço de pão-de-ló mergulhado em chocolate e coco) (Farmland, Grocery Holdings, Austrália)	87±17	50	25
7 Bolo inglês (Sara Lee Canadá, Bramalea, Canadá)	54	53	15
8 Pão-de-ló plano	46±6	63	17
9 Bolo de baunilha (feito com mistura de pacote) com merengue de baunilha (Betty Crocker, EUA)	42±4	111	24
10 Croissant (Food City, Toronto, Canadá)	67	57	17
11 Crumpet – bolo fino assado em grelha (Dempster's Corporate Foods Ltd., Etobicoke, Canadá)	69	50	13
12 Sonho, tipo bolo (Loblaws, Canadá)	76	47	17
13 Flan cake – bolo com pudim (Padaria Weston's, Toronto, Canadá)	65	70	31
14 Bolinho tipo muffin			
Maçã, feito com açúcar 4	44±6	60	13
Maçã, feito sem açúcar 4	48±10	60	9
Maçã, aveia, uva sultana, feito de mistura de pacote (Defiance Milling Co., Acacia Ridge, Qld, Austrália)	54±4	50	14
Damasco, coco e mel, feito de mistura de pacote (Defiance Milling Co., Austrália)	60±4	50	16
Banana, aveia e mel, feito de mistura de pacote (Defiance Milling Co., Austrália)	65±11	50	17
Farelo de cereais (Culinar Inc., Grandma Martin's Muffins, Aurora, Canadá)	60	57	15
Mirtilo (Culinar Inc., Canadá)	59	57	17
Cenoura (Culinar Inc., Canadá)	62	57	20
Sabor bala de chocolate, manteiga e caramelo, feito de mistura de pacote (Defiance Milling Co., Austrália)	53±5	50	15
Bolinho de fubá, baixa amilase 5	102	57	30
Bolinho de fubá, alta amilase 5	49		
Farinha de aveia, muffin, feito de mistura (Quaker Oats Co. of Canadá, Peterborough, Canadá)	69	50	24
15 Panquecas, preparadas com mistura batida (Green's General	67±5	80	39

	Foods, Glendenning, NSW, Austrália)			
16	Panquecas, trigo-mouro, sem glúten, feito de mistura de pacote (Orgran Natural Foods, Carrum Downs, Vic, Austrália)	102±1177		22
17	Folhado	59±6	57	15
18	Muffins tipo pikelets, Golden brand (Padarias Tip Top, Chatswood, NSW, Austrália)	85±14	40	18
19	Broinhas, simples, feitas de mistura de pacote (Defiance Milling Co., Austrália)	92±8	25	8
20	Panquecas tipo waffle, Aunt Jemima (Quaker Oats Co. of Canadá)	76	35	10

BEBIDAS

21	Coca Cola ®			
	Coca Cola ®, refrigerante (Coca Cola Amatil, Sidney, NSW, Austrália)	53±7	250	14
	Coca Cola ®, refrigerante/bebida gasosa (Coca Cola Bottling Company, Atlanta, GA, EUA)	63	250	16
	Média de dois tipos	58±5		
22	Bebida estimulante, laranja, reconstituída (Berri Ltd., Berri, SA, Austrália)	66±8	250	13
23	Fanta ®, refrigerante de laranja (Coca Cola Amatil, Austrália)	68±6	250	23
24	Lucozade ®, original - bebida gasosa com glicose (Glaxo Wellcome Ltd., Uxbridge, Middlesex, Reino Unido)	95±10	250	40
25	Vitamina de framboesa (Con Agra Inc., Omaha, NE, EUA)	33±9	250	14
26	Vitamina de soja e banana (So Natural Foods, Tarren Point, NSW, Austrália) 6	30±3	250	7
27	Vitamina de soja e avelã achocolatada (So Natural Foods, Austrália) 6	34±3	250	8
28	Solo TM, soda limonada, refrigerante (Cadbury Schweppes, Sidney, NSW, Austrália) 6	58±5	250	17
29	Up & Go, sabor chocolate e malte (líquido para o café da manhã, feito de leite de soja e cereal de arroz) 6 (Sanitarium Health Foods, Berkeley Vale, NSW, Austrália)	43±5	250	11
30	Up & Go, sabor original de malte (líquido para o café da manhã, feito de leite de soja e cereal de arroz) 6 (Sanitarium Health Foods, Austrália)	46±5	250	11
31	Xpress, chocolate (bebida com extrato de soja, cereal e legumes, adoçado com frutose) 6 (So Natural Foods, Austrália)	39±2	250	13

Sucos

32	Suco de maçã			
	Suco de maçã, puro, não adoçado, reconstituído (Berri Ltd., Berri, SA, Austrália)	39±5		
	Suco de maçã não adoçado	40		
	Suco de maçã não adoçado (Allens, Toronto, Canadá)	41		
	Média de três estudos	40±1	250	12

33	Suco de maçã, puro, transparente, não adoçado (Wild About Fruit, Wandin, Vic, Austrália)	44±2	250	13
34	Suco de maçã, puro, turvo, não adoçado (Wild About Fruit, Austrália)	37±3	250	10
35	Suco de maçã e cereja, puro, não adoçado (Wild About Fruit, Austrália)	43±3	250	14
36	Suco de cenoura, fresco (Sidney, Austrália) 6	43±3	250	10
37	Coquetel com suco de amora (Ocean Spray®, Melbourne, Vic, Austrália)	52±3	250	16
38	Coquetel com suco de amora (Ocean Spray® Inc., Lakeville-Middleboro, MA, EUA)	68±3	250	24
39	Bebida à base de suco de amora, Ocean Spray® (Gerber Ltd., Bridgewater, Somerset, Reino Unido)	56±4	250	16
40	Suco de pomelo, não adoçado (Sunpac, Toronto, Canadá)	48	250	11
41	Suco de laranja			
	Suco de laranja (Canadá)	46±6		
	Suco de laranja, não adoçado, reconstituído (Quelch®, Berri Ltd., Carlton, Vic, Austrália)	53±6		
	Média de dois estudos	50±4	250	13
42	Suco de abacaxi, não adoçado (Dole Packaged Foods, Toronto, Canadá)	46	250	16
43	Suco de tomate, enlatado, sem adição de açúcar (Berri Ltd., Berri, SA, Austrália) 6	38±4	250	4
44	Yakult®, bebida feita de leite fermentado com <i>Lactobacillus casei</i> (Yakult, Dandenong, Vic, Austrália)	46±6	65	6
	Bebidas esportivas			
45	Gatorade® (Spring Valley Beverages Pty Ltd., Cheltenham, Vic, Austrália)	78±13	250	12
46	Isostar® (Novartis Consumer Health, Nyon, Suíça)	70±15	250	13
47	Sports Plus® (Berri Ltd., Berri, SA, Austrália)	74±6	250	13
48	Sustagen Sport® (Mead Johnson, Rydalmere, NSW, Austrália)	43±9	250	21
	Bebidas feitas de mistura de pó			
49	Build-Up™, bebida enriquecida com nutrientes, sabor baunilha com fibras, (Nestlé, Sidney, NSW, Austrália)	41±4	250	14
50	Mistura Complete Hot Chocolate, feita com água quente (Nestlé, Austrália)	51±3	250	11
51	Mistura de bebida energética Hi-Pro, baunilha, contendo proteína de soja e pó de soro de leite (Harrod foods, Sefton, NSW, Austrália) misturado com leite de vaca desnatado	36±3	250	7
52	Pó de leite maltado em leite de vaca integral (Nestlé, Austrália)	45±3	250	12
53	Milo™ (pó para bebida sabor chocolate enriquecido com nutrientes)			
	Milo™ (Nestlé, Austrália) dissolvido em água	55±3	250	9
	Milo™ (Nestlé, Auckland, Nova Zelândia) dissolvido em água	52±5	250	9
	Média de dois estudos	54±2		

	Milo TM (Nestlé, Austrália) dissolvido em leite de vaca integral	35±2	250	9
	Milo TM (Nestlé, Nova Zelândia) dissolvido em leite de vaca integral	36±3	250	9
	Média de dois estudos	36±1		
54	Nutrimeal TM, bebida de substituição de refeições, sabor chocolate holandês (EUAna, Salt Lake City, UT, EUA)	26±3	250	4
55	Quik TM (pó doce para bebida)			
	Quik TM, chocolate (Nestlé, Sidney, NSW, Austrália), dissolvido em água	53±5	250	4
	Quik TM, chocolate (Nestlé, Austrália), dissolvido em leite desnatado	41±4	250	5
	Quik TM, morango (Nestlé, Austrália), dissolvido em água	64±8	250	5
	Quik TM, morango (Nestlé, Austrália), dissolvido em leite desnatado	35±3	250	4
PÃES				
56	Pão em forma de anel tipo bagel, branco, congelado (Padaria Lender's, Montreal, Canadá)	72	70	25
57	Baguete, branca, simples (França)	95±15	30	15
58	Baguete francesa com pasta de chocolate (França)	72±8	70	27
59	Baguete francesa com manteiga e geléia de morango (França)	62±7	70	26
60	Pain au lait – pãezinhos doces (Pasquier, França)	63±10	60	20
61	Pão recheado, Paxo (Campbell Soup Co Ltd., Toronto, Canadá)	74	30	16
Pães de Cevada				
62	Pão de grãos brutos de cevada, 75-80% de grãos			
	75% grãos	27	30	5
	80% grãos integrais e queimados (20% farinha de trigo branca)	34	30	7
	80% grãos integrais (20% farinha de trigo branca)	40	30	8
	Média de três estudos	34±4		
63	Pão de grãos de cevada, 50% de grãos			
	50% grãos (Canadá)	43	30	9
	50% cevada moída (Austrália)	48	30	10
	Média de três estudos	46±2	30	9
64	Pão de cevada e girassol (Padarias Riga, Sidney, NSW, Austrália)	57±6	30	6
65	Pães com farinha de cevada			
	100% farinha de cevada (Canadá); composição de pão de centeio	67	30	9
	Pão de farinha integral de centeio (80%) e de farinha de trigo branca (20%) (Suécia)	67	30	13
	Pão de farinha integral de centeio, liso, fino, macio (50% de farinha de centeio regular, 50% farinha de centeio com alto teor de fibras) (Suécia)	50	30	7
	Pão de farinha integral de centeio, liso, fino, macio (20% de farinha de centeio regular, 80% farinha de centeio com alto teor de fibras) (Suécia)	43	30	5
66	Pães de farinha integral de centeio (80%) e farinha de trigo			

branca (20%) -**Fermentados ou com adição de ácidos ou sais orgânicos (Suécia)**

	Pão de farinha integral de centeio (usado como referência para os 5 pães abaixo) 5	70	30	14
	Pão de farinha integral de centeio com levedura (ácido láctico) 5	53	30	10
	Pão de farinha integral de centeio com ácido láctico 5	66	30	12
	Pão de farinha integral de centeio com lactato de cálcio 5	59	30	12
	Pão de farinha integral de centeio com propionato de sódio 5	65	30	13
	Pão de farinha integral de centeio com grande quantidade de propionato de sódio 5	57	30	11
	Pão com trigo-mouro			
67	Pão com trigo-mouro, 50% de grãos descascados e 50% de farinha de trigo branca (Suécia)	47	30	10
	Pães de frutas			
68	Pão de fôrma de frutas Bûrgen TM (Padarias Tip Top, Chatswood, NSW, Austrália)	44±5	30	6
69	Pão de fôrma Fruit and Spice (frutas e temperos), com fatias grossas (Padarias Buttercup, Moorebank, NSW, Austrália)	54±6	30	8
70	Pão de fôrma com frutas continentais, pão de trigo com frutas secas (Austrália)	47±6	30	7
71	Happiness TM (pão de canela, uva passa, noz-pecã) (Natural Ovens, Manitowoc, WI, EUA)	63±5	30	9
72	Pão de cereais com nozes e frutas secas, feito com mistura de pacote, em máquina de pão (Con Agra Inc., EUA)	54±6	30	7
73	Pãozinho de hambúrguer (Loblaw's, Toronto, Canadá)	61	30	9
74	Pãezinhos Kaiser (Loblaw's, Canadá)	73	30	12
75	Melba toast (torradinha seca e crocante), Old London (Best Foods Canada Inc., Etobicoke, Canadá)	70	30	16
	Pães sem glúten			
76	Pão sem glúten, com vários tipos de grãos (Padarias Country Life, Dandenong, Vic, Austrália)	79±13	30	10
77	Pão branco sem glúten, não fatiado (amido de trigo sem glúten) (Reino Unido)	71	30	11
	Pão branco sem glúten, fatiado (amido de trigo sem glúten) (Reino Unido)	80	30	12
	Média de dois estudos	76±5	30	11
78	Enriquecido com fibras, sem glúten, não fatiado (amido de trigo sem glúten, farelo de soja) (Reino Unido)	69	30	9
	Enriquecido com fibras, sem glúten, fatiado (amido de trigo sem glúten, farelo de soja) (Reino Unido)	76	30	10
	Média de dois estudos	73±4	30	9
	Pão de aveia			
79	Pão de cevada com grãos de aveia não refinados, 80% de grãos de aveia intactos e 20% de farinha de trigo branca (Suécia)	65	30	12
	Pães com farelo de aveia			

80	50% de farelo de aveia (Austrália)	44	30	8
81	45% de farelo de aveia e 50% de farinha de trigo (Suécia)	50	30	9
	Média de dois estudos	47±3	30	9
	Pães de arroz			
82	Pão de arroz, com arroz Calrose com baixo teor de amilase (Padaria Pav's Allergy, Ingleburn, NSW, Austrália)	72±9	30	8
83	Pão de arroz, com arroz Doongara com alto teor de amilase (Padaria Pav's Allergy, Austrália)	61±9	30	7
	Pães de centeio			
84	Pumpernickel - pão de grãos de centeio, de origem alemã			
	Pão com grãos de centeio não refinados, 80% de grãos intactos e 20% de farinha de trigo branca (Suécia)	41	30	5
	Pão com grãos de centeio (Pumpernickel) (Canadá)	41	30	5
	Pumpernickel com grãos integrais (Holtzheuser Brothers Ltd., Toronto, Canadá)	46	30	5
	Pão com grãos de centeio, Pumpernickel (80% de centeio) (Canadá)	55	30	7
	Tipo coquetel, fatiado (Kasselar Food Products, Toronto, Canadá)	55	30	7
	Tipo coquetel, fatiado (Kasselar Food Products, Canadá)	62	30	8
	Média de seis estudos	50±4	30	6
85	Pães de centeio integral			
	Pão de centeio integral (Canadá)	41		
	Pão de centeio integral (Canadá)	62		
	Pão de centeio integral (Canadá)	63		
	Pão de centeio integral (Canadá)	66		
	Média de quatro estudos	58±6	30	8
	Pães de centeio especiais			
86	Blackbread (pão preto), Riga (Padaria Berzin's Specialty, Sidney, NSW, Austrália)	76±14	30	10
87	Bürgen TM centeio escuro/suíço (Padarias Tip Top, Austrália)	55±12		
	Bürgen TM centeio escuro/suíço (Padarias Tip Top, Austrália)	74±6		
	Média de dois estudos	65±10	30	7
88	Pão Klosterbrot, integral, de centeio (Padaria Dimpflmeier Ltd., Canadá)	67	30	9
89	Centeio light (Padaria Silverstein's, Toronto, Canadá)	68	30	10
90	Centeio e linhaça (Rudolph's Specialty Bakery Ltd., Toronto, Canadá)	55	30	7
91	Pão de centeio Roggenbrot, Vogel's (Stevens & Co, Sidney, NSW, Austrália)	59±5	30	8
92	Pão de presunto Schinkenbrot, Riga (Padaria Berzin's Specialty, Sidney, NSW, Austrália)	86±15	30	12
93	Levedura de centeio (Canadá)	57		
	Levedura de centeio (Austrália)	48		
	Média de dois estudos	53±5	30	6
94	Pão tipo Volkornbrot, pão de centeio integral (Padaria	56	30	7

	Dimpflmeier Ltd., Canadá)			
	Pães de trigo			
95	Pão de grãos de trigo não refinados, 80% de grãos intactos e 20% de farinha de trigo branca (Suécia)	52	30	10
96	Pão de grãos de trigo partidos (bulgur)			
	50% de grãos de trigo partidos (Canadá)	58	30	12
	75% de grãos de trigo partidos (Canadá)	48	30	10
	Média de dois estudos	53±3	30	11
	Pães de trigo tipo spelt			
97	Pão branco de trigo spelt 9 (Eslovênia)	74	30	17
98	Pão integral de trigo spelt 9 (Eslovênia)	63	30	12
99	Pão de grãos de trigo spelt torrados 9 (Eslovênia)	67	30	15
100	Spelt multigrain bread® - pão multigrãos com trigo spelt (Padaria Pav's, Austrália)	54±10	30	7
101	Pão de farinha de trigo branca			
	Farinha branca (Canadá)	69±5	30	10
	Farinha branca (EUA)	70	30	10
	Farinha branca, Sunblest™ (Padarias Tip Top, Austrália)	70	30	10
	Farinha branca (Dempster's Corporate Foods Ltd., Canadá)	71	30	10
	Farinha branca (África do Sul)	71±7	30	9
	Farinha branca (Canadá)	71	30	10
	Média de seis estudos	70±0	30	10
102	Pão branco de farinha de trigo, duro, torrado (italiano)	73	30	11
103	Wonder™, pão branco enriquecido (Interstate Brands Companies, Kansas City, MO, EUA)	71±9		
	Wonder™, pão branco enriquecido (Interstate Brands Companies, EUA)	72±4		
	Wonder™, pão branco enriquecido (Interstate Brands Companies, EUA)	77±3		
	Média de três estudos	73±2	30	10
104	Pão turco branco (Turquia)	87	30	15
	Pão branco com inibidores de enzima			
105	Pão branco + acarbose (200mg) (México)	18	30	3
	Pão branco + acarbose (200mg) (México)	50	30	8
	Média em dois grupos de indivíduos	34±16	30	6
106	Pãozinho branco + 3 mg de trestatin (inibidor pancreático de alfa-amilase) (Suíça) 5	48	30	6
107	Pãozinho branco + 6 mg de trestatin (Suíça) 5	29	30	4
	Pães brancos com fibra solúvel			
108	Pão branco + 15 g de fibra psyllium (<i>Plantago psyllium</i>) (México)	41	30	7
	Pão branco + 15 g de fibra psyllium (<i>Plantago psyllium</i>) (México)	65	30	11
	Média em dois grupos de indivíduos	53±12	30	9
109	Pão branco consumido com vinagre, na forma de vinagrete (Suécia)	45	30	7

110	Pão branco consumido com alga marinha seca em pó (<i>Nori alga</i>) (Espanha)	48	30	7
111	Pão branco contendo Eurylon® (amido de milho com alto teor de amilase) (França) 12	42	30	8
	Pão branco enriquecido com fibras			
112	Branco, com alto teor de fibras (Dempster's Corporate Foods Ltd., Canadá)	67		
113	Branco, com alto teor de fibras (Padaria Weston's, Toronto, Canadá)	69		
	Média de dois estudos	68±1	30	9
	Pão branco enriquecido com amido resistente			
114	Fibre White™ (Nature's Fresh, Auckland, Nova Zelândia)	77±10	30	11
115	Wonderwhite™ (Padarias Buttercup, Austrália)	80±8	30	11
116	Pão integral de trigo, com farinha de trigo integral			
	Farinha de trigo integral (Canadá)	52	30	6
	Farinha de trigo integral (Canadá)	64	30	8
	Farinha de trigo integral (Canadá)	65	30	8
	Farinha de trigo integral (Canadá)	67	30	8
	Farinha de trigo integral (Canadá)	67	30	8
	Farinha de trigo integral (Canadá)	69	30	8
	Farinha de trigo integral (Canadá)	71	30	8
	Farinha de trigo integral (Canadá)	72±6	30	8
	Farinha de trigo integral (EUA) 5	73	30	10
	Farinha de trigo integral (África do Sul)	75±9	30	9
	Farinha de trigo integral (Padarias Tip Top, Austrália)	77±9	30	9
	Farinha de trigo integral (Padarias Tip Top, Austrália)	78±16	30	9
	Farinha de trigo integral (Quênia)	87	30	11
	Média de treze estudos	71± 2	30	9
117	Pão turco integral	49	30	8
	Pães de trigo especiais			
118	Pão Bürgen® Mixed Grain - pão de mistura de grãos (Austrália)			
	Bürgen® Mixed Grain (Padarias Tip Top, Chatswood, NSW, Austrália)	34±4		
	Bürgen® Mixed Grain	45±12		
	Bürgen® Mixed Grain	69±6		
	Média de três estudos	49±10	30	6
	Bürgen® Oat Bran & Honey Loaf with Barley - pão de fôrma com cevada, de farelo de aveia e mel (Padarias Tip Top, Austrália)	31±3	30	3
120	Bürgen® Soy-Lin (soja-linho), pão de fôrma de soja moída (8%) e semente de linho (8%) (Padarias Tip Top, Austrália)	36±4	30	3
121	English Muffin™ – pãozinho tipo muffin (Natural Ovens, EUA)	77±7	30	11
122	Healthy Choice™ Hearty 7 Grain – pão de sete grãos (Con Agra Inc., EUA)	55±6	30	8

123	Healthy Choice TM Hearty 100% Whole Grain – pão de grãos integrais (Con Agra Inc., EUA)	62±6	30	9
124	Helga's TM Classic Seed Loaf - pão de fôrma com sementes clássicas (Padarias Quality, Sidney, NSW, Austrália)	68±9	30	9
125	Helga's TM pão integral tradicional (Padarias Quality, Austrália)	70±14	30	9
126	Hunger Filler TM, pão com grãos integrais (Natural Ovens, EUA)	59±8	30	7
127	Molenberg TM (Goodman Fielder, Auckland, Nova Zelândia)	75±10		
	Molenberg TM (Goodman Fielder, Nova Zelândia)	84±8		
	Média de dois estudos	80±5	30	11
128	9-Grain Multi-Grain - pão com 9 tipos de grão (Padarias Tip Top, Austrália)	43±5	30	6
129	Multigrain Loaf, farinha de trigo tipo spelt (Austrália)	54±10	30	8
130	Multigrain (50% grãos de trigo moídos) (Austrália)	43	30	6
131	Nutty Natural TM, pão com grãos integrais (Natural Ovens, EUA)	59±7	30	7
132	Performax TM (Padarias Country Life, Dandenong, Vic, Austrália)	38±3	30	5
133	Ploughman's TM Wholegrain – pão com grãos integrais, receita original (Padarias Quality, Austrália)	47	30	7
134	Ploughman's TM Wholemeal – pão com grãos integrais, moídos uniformemente (Quality Bakers, Austrália)	64±10	30	9
135	Pão de sêmola (Quênia)	64		
136	Levedo de trigo (Austrália)	54	30	8
137	Pão de soja e semente de linho (feito com mistura de pacote, na máquina de pão) (Con Agra Inc., EUA)	50±6	30	5
138	Stay Trim TM, pão de grãos integrais (Natural Ovens, EUA)	70±10	30	10
139	Pão de sementes de girassol e cevada, marca Riga (Padarias Berzin's Specialty, Austrália)	57±6	30	7
140	Vogel's Mel & Aveia (Stevens & Co., Sidney, NSW, Austrália)	55±5	30	7
141	Vogel's Roggenbrot – pão de centeio (Stevens & Co., Austrália)	59±5	30	8
142	Pão para lanche com trigo integral (Ryvita Co Ltd., Poole, Dorset, Reino Unido)	74	30	16
143	Pão 100% Whole Grain TM – pão de grãos integrais (Natural Ovens, EUA)	51±11	30	7
144	Pão chato tostado, de farinha de trigo branca (Suécia)	79	30	13
	Pães ázimos			
145	Pão libanês, branco (Padaria Seda, Sidney, NSW, Austrália)	75±9	30	12
146	Pão chato tostado do Meio Oriente	97±29	30	15
147	Pão árabe, branco (Canadá)	57	30	10
148	Pão chato tostado de farinha de trigo (Índia)	66±9	30	10
149	Amaranto: trigo (25:75) pão chato tostado composto de farinha (Índia)	66±10	30	10
150	Amaranto: trigo (50:50) pão chato tostado composto de farinha (Índia)	76±20	30	11

CEREAIS MATINAIS E PRODUTOS RELACIONADOS

151	All-Bran TM (cereal de farelo de trigo prensado, com alto teor de fibras)			
	All-Bran TM (Kellogg's, Pagewood, NSW, Austrália) 13	30	30	4
	All-Bran TM (Kellogg's, Battle Creek, MI, EUA)	38	30	9
	All-Bran TM (Kellogg's Inc., Etobicoke, Canadá)	50	30	9
	All-Bran TM (Kellogg's Inc., Canadá)	51±5	30	9
	Média de quatro estudos	42±5		
152	All-Bran Fruit 'n Oats –frutas e aveia TM (Kellogg's, Austrália)	39	30	7
153	All-Bran Soy 'n Fibre – soja e fibra TM (Kellogg's, Austrália)	33±3	30	4
154	Amaranto (<i>Amaranthus esculentum</i>) estourado, consumido com leite e adoçante não-nutritivo (Índia)	97±19	30	18
	Mingau de cevada			
155	Mingau de farinha de cevada integral (100% de cevada regular) (farinha:água = 1:3), cozido em água fervente por 2,5 min (Suécia)	68	50 (seco)	23
156	Mingau de farinha de cevada integral com alto teor de fibras (50% farinha de cevada regular : 50% farinha de cevada com alto teor de fibras) (Suécia)	55	50 (seco)	8
157	Mingau de cevada feito com flocos de cevada cozido em água fervente s a vapor, finos (0,5 mm) e descascados (Suécia)	62	50 (seco)	17
158	Mingau de cevada feito com flocos de cevada cozido em água fervente s a vapor, grossos (1,0 mm) e descascados (Suécia)	65	50 (seco)	18
159	Bran Buds TM (Kellogg's Inc., Canadá) 15	58	30	7
160	Bran Buds com fibras <i>psyllium</i> (Kellogg's Inc., Canadá) 15	47	30	6
161	Bran Chex TM (Nabisco Brands Ltd., Toronto, Canadá) 15	58	30	11
162	Bran Flakes TM (Kellogg's, Austrália)	74	30	13
163	Cheerios TM (General Mills Inc., Etobicoke, Canadá) 15	74	30	15
164	Chocapic TM (Nestlé, França)	84±9	30	21
165	Coco Pops TM - arroz inflado com sabor de achocolatado			
	Coco Pops TM (Kellogg's, Austrália)	77±8		
	Coco Pops TM (Kellogg's, Austrália)	77±3		
	Média de dois estudos	77	30	20
166	Corn Bran TM (Quaker Oats Co. of Canadá, Peterborough, Canadá) 15	75	30	15
167	Corn Chex TM (Nabisco Brands Ltd., Canadá) 15	83	30	21
168	Cornflakes TM (flocos de milho)			
	Cornflakes TM (Kellogg's, Auckland, Nova Zelândia)	72±16	30	18
	Cornflakes TM (Kellogg's, Austrália)	77	30	20
	Cornflakes TM (Kellogg's Inc., Canadá)	80±6	30	21
	Cornflakes TM (Kellogg's Inc., Canadá)	86	30	22
	Cornflakes TM (Kellogg's, EUA) 5	92	30	24
	Média de cinco estudos	81±3	30	21
169	Cornflakes, com alto teor de fibras (Presidents Choice, Sunfresh Ltd., Toronto, Canadá) 15	74	30	17
170	Cornflakes, Crunchy Nut TM (Kellogg's, Austrália)	72±4	30	17

171	Corn Pops TM (Kellogg's, Austrália)	80±4	30	21
172	Cream of Wheat TM (Nabisco Brands Ltd., Canadá) 15	66	250	17
173	Cream of Wheat TM, instantâneo (Nabisco Brands Ltd., Canadá) 15	74	250	22
174	Crispix TM (Kellogg's Inc., Canadá) 15	87	30	22
175	Energy Mix TM (Quaker, França)	80±7	30	19
176	Froot Loops TM (Kellogg's, Austrália)	69±9	30	18
177	Frosties TM, flocos de milho cobertos por açúcar (Kellogg's, Austrália)	55	30	15
178	Fruitful Lite TM (Hubbards, Auckland, Nova Zelândia)	61±20	30	12
179	Fruity-Bix TM, frutinhas (Sanitarium, Auckland, Nova Zelândia)	113±1030		25
180	Golden Grahams TM (General Mills Inc., Canadá) 15	71	30	18
181	Golden Wheats TM (Kellogg's, Austrália)	71±8	30	16
182 Grapenuts TM				
	Grapenuts TM (Post, Kraft General Foods Inc., Toronto, Canadá) 15	67	30	13
	Grapenuts TM (Kraft Foods Inc., Port Chester, NY, EUA)	75±6	30	16
	Média de dois estudos	71±4	30	15
183	Grapenuts TM Flakes (Post, Kraft General Foods Inc., Canadá) 15	80	30	17
184	Guardian TM (Kellogg's, Austrália)	37±9	30	5
185	Healthwise TM para a saúde do intestino (Uncle Toby's, Wahgunyah, Vic, Austrália)	66±9	30	12
186	Healthwise TM para a saúde do coração (Uncle Toby's, Austrália)	48±5	30	9
187	Honey Rice Bubbles TM (Kellogg's, Austrália)	77±4	30	20
188	Honey Smacks TM (Kellogg's, Austrália)	71±10	30	16
189	Cereal quente, maçã e canela (Con Agra Inc., EUA)	37±6	30	8
190	Cereal quente, sem adição de sabores (Con Agra Inc., EUA)	25±5	30	5
191	Just Right TM (Kellogg's, Austrália)	60±15	30	13
192	Just Right Just Grains TM (Kellogg's, Austrália)	62±11	30	14
193	Komplete TM (Kellogg's, Austrália)	48±5	30	10
194	Life TM (Quaker Oats Co., Canadá) 15	66	30	16
195	Mini Wheats TM, trigo integral (Kellogg's, Austrália)	58±8	30	12
196	Mini Wheats TM, cassis (Kellogg's, Austrália)	72±10	30	15
Muesli				
197	Muesli, NS (Canadá)	66±9	30	16
198	Muesli dos Alpes (Wheetabix, França)	55±10	30	10
199	Muesli, sem glúten (Freedom Foods, Cheltenham, Vic, Austrália) com leite desnatado	39±6	30	7
200	Muesli, Lite – baixo teor calórico (Sanitarium, Nova Zelândia)	54±12	30	10
201	Muesli, Natural (Sanitarium, Nova Zelândia)	57±9	30	11
202	Muesli, Natural (Sanitarium, Austrália)	40±6	30	8
	Média de dois estudos	49±9	30	10
203	Muesli, Sem Nome (Sunfresh Ltd., Toronto, Canadá) 15	60	30	11
204	Muesli, fórmula suíça (Uncle Toby's, Austrália)	56±8	30	9
205	Muesli, torrado (Purina, Sidney, NSW, Austrália)	43±4	30	7
206	Nutrigrain TM (Kellogg's, Austrália)	66±12	30	10

207	Oat 'n Honey Bake TM (Kellogg's, Austrália)	77±11	30	13
208	Farelo de aveia			
	Farelo de aveia, cru (Quaker Oats Co., Canadá) 15	50	10	2
	Farelo de aveia, cru	59	10	3
	Média de dois estudos	55±5	10	3
209	Mingau feito de flocos de aveia			
	Mingau (Uncle Toby's, Austrália) 13	42	250	9
	Mingau (Canadá) 16	49±8	250	11
	Aveia tradicional de mingau (Lowan Whole Foods, Box Hill, Vic, Austrália)	51±8	250	11
	Mingau (Hubbards, Nova Zelândia)	58±9	250	12
	Mingau (Austrália)	58±4	250	12
	Mingau (Canadá)	62	250	14
	Mingau (Canadá)	69	250	16
	Mingau (EUA) 6	75	250	17
	Média de dois estudos	58±4	250	13
210	Mingau de farinha de aveia integral (farinha:água = 1:3), cozido em água fervente por 2,5 min (Suécia)	74	50 (seco)	24
211	Mingau de aveia com flocos de aveia grossos (1,0 mm) e descascados (Suécia)	55	250	15
212	Mingau de aveia com flocos de aveia torrados, finos (0,5 mm) e descascados (Suécia)	69	250	19
213	Mingau de aveia com flocos de aveia torrados, grossos (1,0 mm) e descascados (Suécia)	50	250	14
214	Mingau de aveia com flocos de aveia torrados, cozido em água fervente a vapor, finos (0,5 mm) e descascados (Suécia)	80	250	22
215	Mingau de aveia com flocos de aveia torrados, cozido em água fervente a vapor, grossos (1,0 mm) e descascados (Suécia)	53	250	14
216	Mingau instantâneo			
	Quick Oats – aveia rápida (Quaker Oats Co., Canadá)	65		
	One Minute Oats – aveia um minuto (Quaker Oats Co., Canadá) 15	66		
	Média de dois estudos	66±1	250	17
217	Pop Tarts TM, Double Chocolate (Kellogg's, Austrália)	70±2	50	25
218	Pro Stars TM (General Mills Inc., Canadá) 15	71	30	17
219	Trigo inflado			
	Puffed Wheat – trigo inflado (Quaker Oats Co., Canadá) 15	67	30	13
	Puffed Wheat – trigo inflado (Sanitarium, Austrália)	80±11	30	17
	Média de dois estudos	74±7	30	16
220	Raisin Bran TM (Kellogg's, EUA)	61±5	30	12
221	Red River Cereal (Maple Leaf Mills, Toronto, Canadá)	49	30	11
222	Rice Bran, prensado (Rice Growers Co-Operative Ltd., Leeton, NSW, Austrália)	19±3	30	2
223	Rice Bubbles TM (arroz inflado)			
	Rice Bubbles TM (Kellogg's, Austrália) 13	81		
	Rice Bubbles TM (Kellogg's, Austrália)	85±3		
	Rice Bubbles TM (Kellogg's, Austrália)	95		

	Média de três estudos	87±4	30	22
224	Rice Chex TM (Nabisco Brands Ltd., Canadá) 15	89	30	23
225	Rice Krispies TM (Kellogg's Inc., Canadá) 15	82	30	21
226	Trigo triturado		30	22
	Trigo triturado (Canadá)	67±10	30	13
	Shredded Wheat TM (Nabisco Brands Ltd., Canadá) 15	83	30	17
	Média de dois estudos	75±8	30	15
	Special K TM – a formulação desse cereal varia em diferentes países			
227	Special K TM (Kellogg's, Austrália)	54±4	30	11
228	Special K TM (Kellogg's, EUA)	69±5	30	14
229	Special K TM (Kellogg's, França)	84±12	30	20
230	Soy Tasty TM – grãos flocados, soja tipo aperitivo, frutas secas (Sanitarium, Austrália)	60±5	30	12
231	Soytana TM, Vogel's, farelo crocante de soja e semente de linho, com uvas sultanas (20,1 g de fibras por 100 g), (Specialty Cereals, Mt Kuring-gai, NSW, Austrália)	49±3	45	12
232	Sultana Bran TM (Kellogg's, Austrália)	73±13	30	14
233	Sustain TM (Kellogg's, Austrália) 13	68	30	15
234	Team TM (Nabisco Brands Ltd., Canadá) 15	82	30	17
235	Thank Goodness TM (Hubbards, Nova Zelândia)	65±18	30	15
236	Total TM (General Mills Inc., Canadá) 15	76	30	17
237	Ultra-bran TM, Vogel's, cereal de farelo de trigo prensado, soja e semente de linho (30,2 g de fibras por 100 g) (Specialty Cereals, Austrália)	41±4	30	5
238	Wheat-bites TM (Uncle Toby's, Austrália)	72±11	30	18
239	Biscoitos de trigo (trigo em flocos, simples)			
	Vita-Brits TM (Uncle Toby's, Austrália) 13	61	30	12
	Vita-Brits TM (Uncle Toby's, Austrália)	68±6	30	13
	Weet-Bix TM (Sanitarium, Austrália)	69	30	12
	Weet-Bix TM (Sanitarium, Austrália)	69±4	30	12
	Weetabix TM (Weetabix of Canadá Ltd., Thornhill, Canadá) 15	74	30	16
	Weetabix TM (Weetabix of Canadá Ltd.)	75±10	30	16
	Goldies TM, de trigo integral (Kellogg's, Austrália)	70±4	30	14
	Média de sete estudos	70±2	30	13
	Biscoitos de trigo (trigo em flocos) com ingredientes adicionais			
240	Good Start TM, biscoito de trigo e muesli (Sanitarium, Austrália)	68±4	30	14
241	Hi-Bran Weet-Bix TM, biscoito de trigo com farelo de trigo extra (Sanitarium, Austrália)	61±4	30	10
242	Hi-Bran Weet-Bix TM com soja e semente de linho (Sanitarium, Austrália)	57±3	30	9
243	Honey Goldies TM (Kellogg's Austrália)	72±3	30	15
244	Lite-Bix TM, simples, sem adição de açúcar (Sanitarium, Austrália)	70±3	30	14
245	Farelo de aveia Weet-Bix TM (Sanitarium, Austrália)	57±4	30	11

246	Sultana Goldies TM (Kellogg's Austrália)	65±6	30	13
-----	--	------	----	----

BARRAS DE CEREAL MATINAL

247	Barra Crunchy Nut Cornflakes TM (Kellogg's, Austrália)	72±6	30	19
248	Barra Fibre Plus TM (Uncle Toby's, Austrália)	78±9	30	18
249	Barra Fruity-Bix TM, frutas e nozes, cereal de biscoito de trigo com frutas secas e nozes com cobertura de iogurte (Sanitarium, Austrália)	56±4	30	10
250	Barra Fruity-Bix TM de frutas silvestres, cereal de biscoito de trigo com frutas e com cobertura de iogurte (Sanitarium, Austrália)	51±4	30	9
251	Barra K-Time Just Right TM (Kellogg's, Austrália)	72±4	30	17
252	Barra K-Time Strawberry Crunch TM (Kellogg's, Austrália)	77±5	30	19
253	Barra Rice Bubble Treat TM (Kellogg's, Austrália)	63±11	30	15
254	Barra Sustain TM (Kellogg's, Austrália)	57±10	30	14

GRÃOS DE CEREAL

Amaranto

255	Amaranto (<i>Amaranthus esculentum</i>) estourado, consumido com leite e adoçante não nutritivo (Índia)	97±19	30	21
-----	---	-------	----	----

Cevada

256	Cevadinha (cevada em pequenos grãos)			
	Cevada, em pequenos grãos (Canadá)	22		
	Cevada (Canadá)	22		
	Cevada, panela, cozida em água salgada por 20 min (Gouda's foods, Concord, Canadá)	25±2		
	Cevada (Canadá)	27		
	Cevada, em pequenos grãos (Canadá)	29		
	Média de cinco estudos	25±1	150	11
257	Cevada (<i>Hordeum vulgare</i>) (Índia)	37		
	Cevada (<i>Hordeum vulgare</i>) (Índia)	48		
	Média de dois grupos de indivíduos	43±6	150	26
258	Cevada, quebrada (Malthouth, Tunísia)	50	150	21
259	Cevada, laminada (Austrália)	66±5	50 (seco)	25
260	Trigo-mouro			
	Trigo-mouro (Canadá)	49		
	Trigo-mouro (Canadá)	51±10		
	Trigo-mouro (Canadá)	63		
	Média de três estudos	54±4	150	16
261	Trigo-mouro pilado, tratado hidrotermalmente, descascado, cozido em água fervente por 12 min (Suécia)	45	150	13
	Milho			
262	Milho (<i>Zea Mays</i>), farinha transformada para chapatti (Índia)	59		
263	Refeição à base de mingau/papa de milho (Quênia)	109		
264	Farinha de milho			
	Farinha de milho, cozida em água salgada por 2 min (McNair)	68	150	9

	Products Co. Ltd., Toronto, Canadá)			
	Farinha de milho + margarina (McNair Products Co. Ltd., Canadá)	69	150	9
	Média de dois estudos	69±1	150	9
265	Milho verde			
	Milho verde, variedade 'Honey & Pearl' (Nova Zelândia)	37±12	150	11
	Milho verde, na espiga, cozida por 20 min (Austrália)	48	150	14
	Milho verde (Canadá)	59±11	150	20
	Milho verde (EUA)	60	150	20
	Milho verde (EUA)	60	150	20
	Milho verde (África do Sul)	62±5	150	20
	Média de cinco estudos	53±4	150	17
266	Milho verde, grãos integrais, enlatados, embalagem para dieta, drenados (Featherweight, EUA)	46	150	13
267	Milho verde, congelado, reaquecido em microondas (Green Giant Pillsbury Ltd., Toronto, Canadá)	47	150	16
268	Massa de taco, feita de farinha de milho, assada (Old El Paso Foods Co., Toronto, Canadá)	68	20	8
	Cuscuz			
269	Cuscuz, cozido em água fervente por 5 min (Near East Food Products Co., Leominster, MA, EUA)	61		
	Cuscuz, cozido em água fervente por 5 min (Tunísia)	69		
	Média de dois estudos	65±4	150	23
	Painço			
270	Painço, cozido em água fervente (Canadá)	71±10	150	25
271	Mingau de farinha de painço (Quênia)	107		
	Arroz branco			
272	Arroz arbório, para risoto, cozido em água fervente (Sun Rice brand, Rice Growers Co-Op., Austrália)	69±7	150	36
273	Branco (<i>Oryza sativa</i>), cozido em água fervente (Índia)	69±15	150	30
274	Arroz branco cozido, não especificado			
	Tipo não especificado, consumido cozido em água fervente (França)	45	150	14
	Tipo não especificado (Índia)	48	150	18
	Tipo não especificado (Canadá)	51	150	21
	Tipo não especificado (França)	52	150	19
	Tipo não especificado (Canadá)	56	150	23
	Tipo não especificado (Paquistão)	69	150	26
	Tipo não especificado (Canadá)	72±9	150	30
	Tipo não especificado, cozido em água fervente em água salgada (Índia)	72	150	27
	Tipo não especificado, cozido em água fervente por 13 min (Itália)	102	150	31
	Tipo não especificado (Quênia)	112	150	47
	Tipo não especificado, cozido em água fervente (França)	43	150	13
	Tipo não especificado, cozido em água fervente (França)	47	150	14

	Média de 12 estudos	64±7	150	23
275	Tipo não especificado, cozido em água fervente em água salgada, refrigerado por 16-20h, reaquecido (Índia)	53	150	20
276	Tipo não especificado, cozido em água fervente por 13 min e então, assado por 10 min (Itália)	104	150	31
277	Grão longo, cozido			
	Grão longo, cozido em água fervente por 5 min (Canadá)	41	150	16
	Grão longo, branco, sem modificações, cozido em água fervente por 15 min (Mahatma brand, Riviana Foods, Wetherill Park, NSW, Austrália)	50	150	21
	Grão longo, pequeno (Dainty Food Inc., Toronto, Canadá)	55	150	22
	Grão longo, branco (Uncle Bens, Auckland, Nova Zelândia)	56±7	150	24
	Grão longo, cozido em água fervente por 25 min (Suriname)	56±2	150	24
	Gem Grão longo (Dainty Food Inc., Canadá)	57	150	23
	Grão longo, cozido em água fervente por 15 min	58	150	23
	Grão longo, pequeno (Dainty Food Inc., Canadá)	60	150	24
	Grão longo, pequeno (Dainty Food Inc., Canadá)	60	150	24
	Grão longo, branco, cozido em água fervente por 7 min (Star brand, Gouda foods, Concord, Canadá)	64±3	150	26
	Média de 10 estudos	56±2	150	23
	Arroz, grão longo, variedades de cozimento rápido			
278	Grão longo, parboilizado, 10 min de cozimento (Uncle Ben's, Masterfoods, Bélgica)	68±6	150	25
279	Grão longo, parboilizado, 20 min de cozimento (Uncle Ben's, Masterfoods, Bélgica)	75±7	150	28
280	Grão longo, branco, pré-cozido, cozido no microondas por 2 min (Express Rice, simples, Uncle Ben's, Masterfoods King's Lynn, Norfolk, Reino Unido)	52±5	150	19
	Arroz especial			
281	Estilo Cajun, Uncle Ben's® (Effem Foods Ltd., Bolton, Canadá)	51	150	19
282	Estilo Garden, Uncle Ben's® (Effem Foods Ltd., Canadá)	55	150	21
283	Long Grain and Wild – Grão Longo e Selvagem, Uncle Ben's® (Effem Foods Ltd., Canadá)	54	150	20
284	Mexican Fast and Fancy – Mexicano Rápido e Extravagante, Uncle Ben's® (Effem Foods Ltd., Canadá)	58	150	22
285	Arroz selvagem Saskatchewan (Canadá)	57	150	18
286	Arroz quebrado, branco, cozido em panela de arroz (Lion Foods, Bangcoc, Tailândia)	86±10	150	37
287	Arroz glutinoso, branco, cozido em panela de arroz (Bangsue Chia Meng Rice Mill, Bangcoc, Tailândia)	98±7	150	31
288	Arroz de jasmim, branco, grão longo, cozido em panela de arroz (Golden World Foods, Bangcoc, Tailândia)	109±10	150	46
	Arroz, branco, baixo teor de amilose			
289	Calrose, branco, grão médio, cozido em água fervente (Rice Growers Co-op., Austrália)	83±13	150	36

290	Sungold, Pelde, parboilizado (Rice Growers Co-op., Austrália)	87±7	150	37
291	Ceroso (0-2% amilose) (Rice Growers Co-op., Austrália)	88±11	150	38
292	Pelde, branco (Rice Growers Co-op., Austrália)	93±11	150	40
293	Branco, baixo teor de amilase, cozido em água fervente (Turquia)	139	150	60
	Arroz, branco, alto teor de amilase			
294	Arroz Bangladeshi, variedade BR16 (28% amilase)	37	150	14
	Arroz Bangladeshi, variedade BR16, branco, grão longo (27% amilase), cozido em água fervente por 17,5 min	39	150	15
	Média de dois estudos	38	150	15
295	Doongara, branco (Rice Growers Co-op., Austrália)	50±6		
	Doongara, branco (Rice Growers Co-op., Austrália)	64±9		
	Doongara, branco (Rice Growers Co-op., Austrália)	54±7		
	Média de três estudos	56±4	150	22
296	Koshikari, branco, grão curto, cozido por 15 min e então, cozido a vapor 10 min (Japão)	48±8	150	18
297	Basmati			
	Basmati, branco, cozido em água fervente (Mahatma brand, Sidney, NSW, Austrália)	58±8	150	22
	Arroz basmati pré-cozido em pacote, branco, reaquecido em microondas, Uncle Ben's Express® (Masterfoods. Kings Lynn, Norfolk, Reino Unido)	57±4	150	24
	Arroz basmati branco, rápido cozimento, cozido em água fervente por 10 min, Uncle Ben's Superior (Masterfoods Olen, Bélgica)	60±5	150	23
298	Arroz, marrom			
	Marrom (Canadá)	66±5	150	21
	Marrom, cozido a vapor (EUA) 5	50	150	16
	Marrom (<i>Oriza Sativa</i>), cozido em água fervente (Sul da Índia) 5	50±19	150	16
	Média de três estudos	55±5	150	18
	Calrose marrom (Rice Growers Co-op., Austrália)	87±8	150	33
	Doongara marrom, alto teor de amilase (Rice Growers Co-op., Austrália)	66±7	150	24
	Pelde marrom (Rice Growers Co-op., Austrália)	76±6	150	29
	Parboilizado, cozido em água fervente por 20 min, Uncle Ben's Natur-reis® (Masterfoods Olen, Bélgica)	64±7	150	23
	Sunbrown Quick™ (Rice Growers Co-op., Austrália)	80±7	150	31
299	Arroz inflado/instantâneo			
	Arroz instantâneo, branco, cozido em água fervente por 1 min (Canadá)	46	150	19
	Arroz instantâneo, branco, cozido por 6 min (Trice brand, Austrália)	87	150	36
	Inflado, branco, cozido por 5 min, Uncle Ben's Snabbris® (Masterfoods Olen, Bélgica)	74±5	150	31
	Média de três estudos	69±12	150	29
	Doongara instantâneo, branco, cozido por 5 min (Rice Growers	94±7	150	35

	Co-op., Austrália)			
300	Arroz parboilizado			
	Arroz parboilizado (Canadá)	48	150	18
	Arroz parboilizado (EUA)	72	150	26
	Transformado, branco, Uncle Ben's® (Effem Foods Ltd., Canadá)	45	150	16
	Transformado, branco, cozido em água fervente por 20-30 min, Uncle Ben's® (Masterfoods EUA, Vernon, CA)	38	150	14
	Transformado, branco, grão longo, cozido em água fervente por 20-30 min, Uncle Ben's® (Masterfoods EUA)	50	150	18
	Cozido em água fervente, 12 min (Dinamarca) 6	39	150	14
	Cozido em água fervente, 12 min (Dinamarca)	42	150	15
	Cozido em água fervente, 12 min (Dinamarca)	43	150	16
	Cozido em água fervente, 12 min (Dinamarca)	46	150	17
	Grão longo, cozido em água fervente por 5 min (Canadá)	38	150	14
	Grão longo, cozido em água fervente por 10 min (EUA) 5	61	150	22
	Grão longo, cozido em água fervente por 15 min (Canadá)	47	150	17
	Grão longo, cozido em água fervente por 25 min (Canadá)	46	150	17
	Média de treze estudos	47±3	150	17
301	Arroz parboilizado, consumido como parte de um prato indiano tradicional (Índia) 5	99		
302	Parboilizado, baixo teor de amilase			
	Arroz Bangladeshi, variedade BR2, parboilizado (12% amilase)	51	150	19
	Parboilizado, baixo teor de amilase, Pelde, Sungold (Rice Growers Co-op., Austrália)	87±7	150	34
303	Parboilizado, alto teor de amilase			
	Parboilizado, alto teor de amilase (28%), Doongara (Rice Growers Co-op., Austrália)	50±6	150	19
	Arroz Bangladeshi, variedade BR16, parboilizado (28% amilase)	35	150	13
	Arroz Bangladeshi, variedade BR16, parboilizado tradicionalmente (27% amilase)	32	150	12
	Arroz Bangladeshi, variedade BR16, parboilizado à pressão (27% amilase)	27	150	11
	Arroz Bangladeshi, variedade BR4, parboilizado (27% amilase)	33	150	13
	Média de cinco estudos	35±4	150	14
304	Centeio, grãos integrais			
	Centeio, grãos integrais (Canadá)	29	50 (seco)	11
	Centeio, grãos integrais, cozidos à pressão (15 psi) por 30 min em 2 L de água (Canadá)	34	50 (seco)	13
	Centeio, grãos integrais (Canadá)	39	50 (seco)	15
	Média de três estudos	34±3	50 (seco)	13
	Trigo			
305	Trigo, grãos integrais			
	Trigo, grãos integrais (<i>Triticum aestivum</i>) (Índia) 11	30±9	50 (seco)	11
	Trigo, grãos integrais (Canadá)	42	50 (seco)	14
	Trigo, grãos integrais, cozidos à pressão (15 psi) por 30 min em	44	50 (seco)	14

2 L de água (Canadá)			
Trigo, grãos integrais (Canadá)	48	50 (seco)	16
Média de quatro estudos	41±3	50 (seco)	14
306 Trigo, tipo não especificado (Índia)	90	50 (seco)	34
307 Trigo, grãos pré-cozidos			
Trigo durum, pré-cozido, cozido em água fervente por 20 min (Ebly, Chateaudun, França)	52±4	50 (seco)	19
Trigo durum, pré-cozido, cozido em água fervente por 10 min (Ebly, França)	50±5	50 (seco)	17
Trigo durum, pré-cozido em pacote, reaquecido em microondas, Ebly Express (Ebly, França)	40±5	125	16
Cozimento rápido (White Wings, Sidney, NSW, Austrália)	54±11	150	25
308 Sêmola			
Sêmola, tostada a 105 °C e então, gelatinizada com água (Índia)	55±9		
Sêmola, cozida a vapor e gelatinizada (Índia)	54±13		
Média de dois estudos	55±1	150	6
309 Trigo triturado (bulgur/bourghul)			
Bulgur, cozido em água fervente (Canadá)	46		
Bulgur, cozido em água fervente em 800 mL de água por 20 min (Canadá)	46		
Bulgur, cozido em água fervente por 20 min (Canadá)	46		
Bulgur, cozido em água fervente por 20 min (Canadá)	53		
Média de quatro estudos	48±2	150	12

BISCOITOS

Araruta

310 Araruta (McCormicks's, Interbare Foods, Toronto, Canadá)	63	25	13
311 Araruta extra (McCormicks's, Canadá)	62	25	11
312 Milk Arrowroot TM – leite e araruta (Arnotts, Sidney, NSW, Austrália)	69±7	25	12
Média de três estudos	65±2	25	12
313 Barquette Abricot - barquete de damasco (LU, Ris, Orangis, França)	71±6	40	23
314 Bebe Dobre Rano Chocolate (Opavia/LU, República Checa)	57±9	50	19
315 Bebe Dobre Rano Honey and Hazelnuts – mel e avelãs (Opavia/LU, República Checa)	51±9	50	17
316 Bebe Jemne Susenky (Opavia/LU, República Checa)	67±11	25	14
317 Digestivos (tipo de biscoito feito com farinha integral)			
Digestivos (Canadá)	55		
Digestivos (Canadá)	59±7		
Digestivos, Peak Freans (Nabisco Ltd., Toronto, Canadá)	62		
Média de três estudos	59±2	25	10
318 Digestivos, sem glúten (amido de milho) (Nutricia Dietary Care Ltd., Redish, Stockport, Reino Unido)	58	25	10
319 Evergreen met Krenten – sempre-verde com groselha (LU, Holanda)	66±12	38	14

320	Golden Fruit (Griffin's Foods Ltd., Auckland, Nova Zelândia)	77±25	25	13
321	Graham Wafers (Christie Brown & Co., Toronto, Canadá)	74	25	14
322	Gran'Dia Banana, Oats and Honey (LU, Brasil)	28±5	30	6
323	Grany en-cas Damasco (LU, França)	55±6	30	9
324	Grany en-cas Fruits des bois - frutas da floresta (LU, França)	50±5	30	7
325	Grany Rush Damasco (LU, Holanda)	62±3	30	12
326	Highland Oatmeal TM – flocos de aveia (Westons biscuits, Sidney, NSW, Austrália)	55±8	25	10
327	Highland Oatcakes – bolo de aveia (Walker's Shortbread Ltd., Aberlour-on-Spey, Escócia)	57	25	8
328	LU P'tit Déjeuner Chocolat (LU, França)	42±5	50	14
329	LU P'tit Déjeuner Miel et Pépites Chocolat (LU, França)	45±5	50	16
	LU P'tit Déjeuner Miel et Pépites Chocolat (LU, França)	52±3	50	18
	LU P'tit Déjeuner Miel et Pépites Chocolat (LU, França)	49±8	50	18
	Média de três estudos	49±2	50	17
330	Wafer à base de malte (Griffin's Foods Ltd., Nova Zelândia)	50±10	25	9
331	Morning Coffee TM – café matinal (Arnotts, Austrália)	79±6	25	15
332	Nutrigrain Fruits des bois (Kellogg's, França)	57±4	35	13
333	Flocos de aveia (Canadá)	54±4	25	9
334	Oro (Saiwa, Itália)	61±9	40	20
	Oro (Saiwa, Itália)	67±17	40	21
	Média de dois estudos	64±3	40	20
335	Petit LU Normand (LU, França)	51±3	25	10
336	Petit LU Roussillon (LU, França)	48±4	25	9
337	Prince Energie+ (LU, França)	73±5	25	13
338	Prince fourré chocolat (LU, França)	53±5		
	Prince fourré chocolat (LU, França)	50±5		
	Média de dois estudos	52±2	45	16
339	Prince Meganana Chocolate (LU, Espanha)	49±12	50	18
340	Prince Petit Déjeuner Vanille (LU, França and Espanha)	45±6	50	16
341	Rich Tea – biscoito doce, feito de farinha de trigo, açúcar, óleo vegetal e extrato de malte (Canadá)	55±4	25	10
342	Sablé des Flandres (LU, França)	57±10	20	8
343	Biscoito de manteiga (Arnotts, Austrália)	64±8	25	10
344	Shredded Wheatmeal TM – trigo triturado (Arnotts, Austrália)	62±4	25	11
345	Snack Right Fruit Slice – biscoito com fatias de frutas (97% livre de gordura) (Arnott's, Austrália)	45±3	25	9
346	Thé (LU, França)	41±7	20	6
347	Wafers de baunilha (Christie Brown & Co., Canadá)	77	25	14
348	Véritable Petit Beurre (LU, França)	51±8	25	9

BISCOITOS TIPO CRACKER

349	Biscoitos de trigo bretão (Dare Foods Ltd., Kitchener, Canadá)	67	25	10
350	Corn Thins, bolinhos de milho inflado, sem glúten (Real Foods, St Peters, NSW, Austrália)	87±10	25	18
351	Cream Cracker (LU Triunfo, Brasil)	65±11	25	11

352	Biscoito com alto teor de cálcio (Danone, Malásia)	52±8	25	9
353	Jatz TM, biscoito simples e salgado (Arnotts, Austrália)	55±5	25	10
354	Puffed Crispbread (Westons, Austrália)	81±9	25	15
355	Bolinho de arroz inflado			
	Bolinhos de arroz inflado, branco (Rice Growers Co-op., Leeton, NSW, Austrália)	82±11	25	17
	Bolinhos de arroz Calrose (baixo teor de amilase) (Rice Growers Co-op., Austrália)	91±7	25	19
	Bolinhos de arroz Doongara (alto teor de amilase) (Rice Growers Co-op., Austrália)	61±5	25	13
	Média de três estudos	78±9	25	17
356	Biscoito crocante de centeio			
	Biscoito crocante de centeio (Canadá)	63	25	10
	Ryvita TM (Canadá)	69±10	25	11
	Biscoito crocante de centeio com alto teor de fibras (Ryvita Company Ltd., Poole, Dorset, Reino Unido)	59	25	9
	Biscoito crocante de centeio (Ryvita Company Ltd., Reino Unido)	63	25	11
	Média de quatro estudos	64±2	25	11
357	Kavli TM Norwegian Crispbread - biscoito crocante (Players Biscuits, Sidney, NSW, Austrália)	71±7	25	12
358	Sao TM, biscoito quadrado e simples (Arnotts, Austrália)	70±9	25	12
359	Stoned Wheat Thins – biscoito de trigo (Christie Brown & Co., Canadá)	67	25	12
360	Água e Sal			
	Água e sal (Canadá)	63±9	25	11
	Água e sal (Arnotts, Austrália)	78±11	25	14
	Média de dois estudos	71±8	25	13
361	Premium Soda Crackers (Christie Brown & Co., Canadá)	74	25	12
362	Vita-wheat TM, original, biscoito crocante (Arnott's, Austrália)	55±4	25	10

LATICÍNIOS E ALTERNATIVAS

Pudim

363	No Bake Egg Custard, preparado com pó e leite integral (Nestlé, Sidney, NSW, Austrália)	35±2	100	6
364	Pudim caseiro, feito com leite, amido de trigo e açúcar (Austrália)	43±10	100	7
365	TRIM TM, pudim com gordura reduzida (Pauls Ltd., South Brisbane, Qld, Austrália)	37±4	100	6
	Média de três estudos	38±2	100	6
366	Sorvete, regular/não especificado			
	Sorvete, não especificado (Canadá)	36±8		
	Sorvete (metade baunilha, metade chocolate) (Itália)	57		
	Sorvete, não especificado (EUA)	62		
	Sorvete, sabor de chocolate (EUA)	68±15		
	Sorvete (metade baunilha, metade chocolate) (Itália)	80		

	Média de cinco estudos	61±7	50	8
367	Sorvete, Com Gordura Reduzida ou Com Baixo Teor de Gordura			
	Sorvete, baixo teor de gordura, baunilha, 'Light' (Peter's, Sidney, NSW, Austrália)	50±8	50	3
	Sorvete, baixo teor de gordura (1,2 % de gordura), Prestige Light rich vanilla – light de baunilha (Norco, Lismore, NSW, Austrália) 6	47±5	50	5
	Sorvete, baixo teor de gordura (1,4% de gordura), Prestige Light - toffee tradicional (Norco, Austrália) 6	37±4	50	5
	Sorvete, gordura reduzida (7,1 % de gordura), Prestige golden - macadâmia (Norco, Austrália) 6	39±3	50	5
368	Sorvete Premium (alto teor de gordura)			
	Sorvete, premium, ultra chocolate, 15% de gordura (Sara Lee, Gosford, NSW, Austrália)	37±3	50	4
	Sorvete, premium, baunilha francesa, 16% de gordura (Sara Lee, Austrália)	38±3	50	3
369	Leite integral			
	Integral (Itália)	11		
	Integral (3% de gordura, Skånemejerier, Malmö, Suécia) 6	21		
	Integral (Itália)	24		
	Leite de vaca integral, fresco (Dairy Farmers, Sidney, NSW, Austrália)	31±2		
	Integral (Canadá)	34±6		
	Integral (EUA)	40		
	Média de cinco estudos	27±4	250	3
370	Leite de vaca fermentado (leite viscoso, långfil, 3% de gordura) (Arla, Gävle, Suécia) 6	11		
371	Leite de vaca fermentado (filmjök, 3% de gordura) (Skånemejerier, Malmö, Suécia) 6	11		
	Média dos dois alimentos	11		
372	Leite integral mais farelo			
	Integral + 20g de farelo de trigo (Itália)	25		
	Integral + 20g de farelo de trigo (Itália)	28		
	Média de dois estudos	27±2	250	3
373	Leite, com espuma (Canadá)	32±5	250	4
374	Leite, condensado, adoçado (Nestlé, Sidney, NSW, Austrália)	61±6	50	17
375	Leite, desnatado, chocolate, com aspartame, Lite White TM (Dairy Farmers, Austrália)	24±6	250	3
376	Leite, desnatado, chocolate, com açúcar, Lite White TM (Dairy Farmers, Austrália)	34±4	250	9
377	Mousse, reduzida de gordura, preparada com mistura comercial para mousse, com água			
	Butterscotch (doce de manteiga), 1,9% de gordura (Nestlé, Austrália)	36±4	50	4
	Chocolate, 2% de gordura (Nestlé, Austrália)	31±4	50	3

	Avelã, 2,4% de gordura (Nestlé, Austrália)	36±4	50	4
	Manga, 1,8% de gordura (Nestlé, Austrália)	33±5	50	4
	Frutas mistas, 2,2% de gordura (Nestlé, Austrália)	36±5	50	4
	Morango, 2,3% de gordura (Nestlé, Austrália)	32±3	50	3
	Média dos seis alimentos	34±1	50	4
378	Pudim			
	instantâneo, chocolate, feito de pó e leite integral (White Wings, Sidney, NSW, Austrália)	47±4	100	7
	instantâneo, baunilha, feito de pó e leite integral (White Wings, Austrália)	40±4	100	6
	Média dos dois alimentos	44±4	100	7
379	Iogurte			
	Iogurte, tipo não especificado (Canadá)	36±4	200	3
380	Iogurte com baixo teor de gordura			
	Baixo teor de gordura, frutas, aspartame, Ski TM (Dairy Farmers, Austrália)	14±4	200	2
	Baixo teor de gordura, frutas, Ski TM (Dairy Farmers, Austrália)	33±7	200	10
	Baixo teor de gordura (0.9%), frutas, morango silvestre (Ski d'Lite TM, Dairy Farmers, Austrália)	31±14	200	9
381	Iogurte sem gordura, adoçado com acesulfame K e Splenda			
	Diet Vaalia TM, frutas exóticas (Pauls Ltd., Austrália) 6	23±2	200	4
	Diet Vaalia TM, manga (Pauls Ltd., Austrália) 6	23±2	200	3
	Diet Vaalia TM, frutas misturadas (Pauls Ltd., Austrália) 6	25±3	200	3
	Diet Vaalia TM, morango (Pauls Ltd., Austrália) 6	23±2	200	3
	Diet Vaalia TM, baunilha (Pauls Ltd, Austrália) 6	23±2	200	3
	Média dos cinco alimentos	24±1	200	3
382	Iogurte com redução de gordura			
	Com redução de gordura, Vaalia TM, damasco & manga (Pauls Ltd., Austrália) 6	26±4	200	8
	Com redução de gordura, Vaalia TM, baunilha francesa (Pauls Ltd., Austrália) 6	26±4	200	3
	Com redução de gordura, Extra-Lite TM, morango (Pauls Ltd., Austrália) 6	28±4	200	9
	Média dos três alimentos	27±1	200	7
383	Bebida à base de iogurte, com redução de gordura, Vaalia TM, maracujá tropical (Pauls Ltd., Austrália) 6	38±4	200	11
	Produtos à base de soja, alternativos a laticínios			
384	Leites de soja (contendo maltodextrina)			
	Leite de soja, integral (3%), 0 mg de cálcio, Original (So Natural Foods, Taren Point, NSW, Austrália) 6	44±5	250	8
	Leite de soja, integral (3%), 120 mg de cálcio, Calciforte (So Natural Foods, Austrália) 6	36±4	250	6
	Leite de soja, com redução de gordura (1.5%), 120 mg de cálcio, Light (So Natural Foods, Austrália) 6	44±3	250	8
385	Bebidas de leite de soja			
	Vitamina de soja, banana, 1% de gordura (So Natural Foods,	30±3	250	7

	Austrália) 6			
	Vitamina de soja, chocolate e avelã, 1% de gordura (So Natural Foods, Austrália) 6	34±3	250	8
	Média das duas bebidas	32±2	250	7
	Up & Go TM, sabor achocoladado de malte (leite de soja, café-da-manhã líquido, com cereal de arroz) 6	43±5	250	11
	(Sanitarium, Berkeley Vale, NSW, Austrália)			
	Up & Go TM, sabor malte original (leite de soja, café-da-manhã líquido, com cereal de arroz) 6	46±5	250	11
	(Sanitarium, Austrália)			
	Média das duas bebidas	45±2	250	11
	Xpress TM, chocolate (bebida de soja, cereal e extrato de legumes, com frutose) 6	39±2	250	13
	(So Natural Foods, Austrália)			
386	Iogurte de soja			
	Iogurte de soja, pêsego e manga, 2% de gordura, açúcar (So Natural Foods, Austrália) 6	50±3	200	13
387	Sobremesa congelada à base de tofu, chocolate com alto teor de frutose (24%), xarope de glicose (EUA)	115±14	50	10
	FRUTAS E PRODUTOS DE FRUTAS			
388	Maçãs, cruas			
	Maçã, não especificada (Dinamarca)	28	120	4
	Maçã, Braeburn (Nova Zelândia) 6	32±4	120	4
	Maçã, não especificada (Canadá)	34	120	5
	Maçã, Golden Delicious (Canadá)	39±3	120	6
	Maçã, não especificada (EUA)	40	120	6
	Maçã, não especificada (Itália)	44	120	6
	Média de seis estudos	38±2	120	6
389	Suco de maçã			
	Suco de maçã, não adoçado, reconstituído (Berrivale Orchards Ltd, Berri, SA, Austrália)	39±5	250	10
	Suco de maçã, não adoçado (EUA)	40	250	12
	Suco de maçã, não adoçado (Allens, Toronto, Canadá)	41	250	12
	Média de três estudos	40±1	250	11
390	Maçã, seca (Austrália)	29±5	60	10
	Damascos			
391	Damascos crus, não especificados (Itália)	57	120	5
392	Damascos enlatados em calda light (Riviera, Aliments Caneast Foods, Montreal, Canadá)	64	120	12
393	Damascos secos (Austrália)	30±7	60	8
	Damascos secos (Wasco foods, Montreal, Canadá)	32	60	10
	Média de dois estudos	31±1	60	9
394	Barra de cereal de damasco, com recheio de purê de damasco seco em massa integral (Mother Earth, Auckland, Nova Zelândia)	50±8	50	17

395	Cobertura de damasco, com redução de açúcar (Glen Ewin Jams, Para Hills, SA, Austrália)	55±7	30	7
396	Apricot Fruity Bitz TM, lanchinho de frutas secas e damasco, enriquecido com vitamina e mineral (Blackmores Ltd., Balgowlah, NSW, Austrália)	42±3	15	5
397	Banana crua			
	Banana (Canadá)	46	120	12
	Banana (Itália)	58	120	13
	Banana (Canadá)	58	120	15
	Banana (Canadá)	62±9	120	16
	Banana (África do Sul)	70±5	120	16
	Banana madura (toda amarela) (EUA)	51	120	13
	Banana não amadurecida (Dinamarca)	30	120	6
	Banana levemente não amadurecida (amarela, com seções verdes) (EUA)	42	120	11
	Banana muito madura (amarela e manchada de marrom) (EUA)	48	120	12
	Banana muito madura (Dinamarca)	52	120	11
	Média de 10 estudos	52±4	120	12
398	Banana, barrinhas de fruta processada, Heinz Kidz TM (H J Heinz, Malvern, Vic, Austrália)	61±11	30	12
399	Fruta-pão (<i>Artocarpus altilis</i>) crua (Austrália) 6	68	120	18
400	Cerejas cruas, não especificadas (Canadá)	22	120	3
401	Sapoti (<i>Zapota zapotilla coville</i>) cru (Filipinas) 6	40	120	12
402	Suco de amora			
	Coquetel de suco de amora (Ocean Spray, Melbourne, Vic, Austrália)	52±3	250	16
	Coquetel de suco de amora (Ocean Spray Inc., Lakeville-Middleboro, MA, EUA)	68±3	250	24
	Bebida de suco de amora Ocean Spray® (Gerber Ltd., Bridgewater, Somerset, Reino Unido)	56±4	250	16
403	Fruta-do-conde, crua, apenas a polpa (Austrália)	54±2	120	10
404	Tâmaras secas (Austrália)	103±21	160	42
405	Figos, secos, amaciados, marca Dessert Maid (Ernest Hall & Sons, Sidney, NSW, Austrália)	61±6	60	16
406	Salada de frutas enlatada (Delmonte Canadian Cannery Ltd., Hamilton, Canadá)	55	120	9
407	Toranja crua (Canadá)	25	120	3
408	Suco de toranja não adoçado (Sunpac, Toronto, Canadá)	48	250	9
409	Uvas cruas			
	Uvas, não especificadas (Canadá)	43	120	7
	Uvas, não especificadas (Itália)	49	120	9
	Média de dois estudos	46±3	120	8
	Uvas pretas, Waltham Cross (Austrália)	59	120	11
410	Kiwi cru			
	Kiwi, Hayward (Nova Zelândia) 6	47±4	120	5
	Kiwi (Austrália) 6	58±7	120	7

	Média de dois estudos	53±6	120	6
411	Lichia, enlatada em calda e drenada, marca Narcissus (China)	79±8	120	16
412	Manga crua			
	Manga (<i>Mangifera indica</i>) (Filipinas) 6	41	120	8
	Manga (<i>Mangifera indica</i>) (Austrália) 6	51±3	120	8
	Manga madura (<i>Mangifera indica</i>) (Índia) 11	60±16	120	9
	Média de três estudos	51±5	120	8
413	Manga, sobremesa congelada com baixo teor de gordura, Frutia TM (Weis Frozen Foods, Toowong, Qld, Austrália)	42±3	100	10
414	Geléia de laranja (Austrália)	48±9	30	9
415	Laranjas cruas			
	Laranjas, não especificadas (Dinamarca)	31	120	3
	Laranjas, não especificadas (África do Sul)	33±6	120	3
	Laranjas, não especificadas (Canadá)	40±3	120	4
	Laranjas, não especificadas (Itália)	48	120	5
	Laranjas (Sunkist, Van Nuys, CA, EUA)	48	120	5
	Laranjas, não especificadas (Canadá)	51	120	6
	Média de seis estudos	42±3	120	5
416	Suco de laranja			
	Suco de laranja (Canadá)	46±6	250	12
	Suco de laranja, não adoçado, concentrado e reconstituído, Quelch brand (Berri Ltd., Austrália)	53±6	250	9
	Suco de laranja, reconstituído de concentrado congelado (EUA)	57±6	250	15
	Média de três estudos	52±3	250	12
417	Mamão papaia cru			
	Mamão papaia (<i>Carica papaya</i>) (Austrália) 6	56±6	120	5
	Mamão papaia (papaya), ripe (Índia) 11	60±16	120	17
	Mamão papaia (<i>Carica papaya</i>) (Filipinas) 6	60	120	9
	Média de três estudos	59±1	120	10
	Pêssegos			
418	Pêssego cru (Canadá)	28	120	4
	Pêssego cru (Itália)	56	120	5
	Média de dois estudos	42±14	120	5
419	Pêssego enlatado em suco natural (Goulburn Valley, Ardmona Foods, Mooroopna, Vic, Austrália)	30±4	120	3
	Pêssego enlatado em suco natural (SPC Ltd., Shepparton, Vic, Austrália)	45±6	120	5
	Média de dois estudos	38±8	120	4
420	Pêssego enlatado em calda grossa (Letona Foods, Hawthorn East, Vic, Austrália)	58±11	120	9
421	Pêssego enlatado em calda leve (Delmonte, Canadian Cannery Ltd.)	52	120	9
422	Pêssego enlatado em calda reduzida de açúcar, SPC Lite (SPC Ltd., Austrália)	62±9	120	11
	Pêras			
423	Pêra crua, não especificada (Canadá)	33	120	4

424	Pêra Winter Nellis crua (Nova Zelândia) 6	34±4	120	4
425	Pêra Bartlett crua (Canadá)	41	120	3
426	Pêra crua, não especificada (Itália)	42	120	4
	Média de quatro estudos	38±2	120	4
427	Metades de pêra, enlatadas em calda reduzida de açúcar, SPC Lite (SPC Ltd., Austrália)	25±6	120	4
428	Metades de pêra, enlatadas em suco natural (SPC Ltd., Austrália)	43±15	120	5
429	Pêra enlatada em suco de pêra, Bartlett (Delmonte, Canadian Cannery Ltd.)	44	120	5
	Abacaxi			
430	Abacaxi cru (Austrália) 6	66±7	120	6
	Abacaxi (<i>Ananas comosus</i>) cru (Filipinas) 6	51	120	8
	Média de dois estudos	59±8	120	7
431	Suco de abacaxi não adoçado (Dole Packaged Foods, Toronto, Canadá)	46	250	15
	Ameixas			
432	Ameixa crua, não especificada (Canadá)	24	120	3
	Ameixa crua, não especificada (Itália)	53	120	6
	Média de dois estudos	39±15	120	5
433	Ameixas secas, descaroadas (Sunsweet Growers Inc., Yuba City, CA, EUA)	29±4	60	10
434	Uvas passa (Canadá)	64±11	60	28
435	Melão cantalupe cru (Austrália) 6	65±9	120	4
436	Morangos frescos, crus (Sidney, NSW, Austrália) 6	40±7	120	1
437	Geléia de morango	51±10	30	10
438	Barras de frutas processadas – morango, Real Fruit Bars (Uncle Toby's, Austrália)	90±12	30	23
439	Uva sultana	56±11	60	25
440	Suco de tomate, sem adição de açúcar (Berri Ltd., Berri, SA, Austrália) 6	38±4	250	4
441	Tropical Fruity Bitz™, lanchinho de frutas secas, enriquecido com vitaminas e minerais (Blackmores Ltd., Austrália)	41±3	15	5
442	Vitari, sobremesa congelada não láctea de frutas silvestres (Nestlé, Sidney, NSW, Austrália)	59±8	100	12
443	Melancia crua (Austrália) 6	72±13	120	4
444	Wild Berry Fruity Bitz™, lanchinho de frutas secas, enriquecido com vitaminas e minerais (Blackmores Ltd., Austrália)	35±4	15	4

COMIDA INDUSTRIALIZADA PARA BEBÊ E ALIMENTOS DE DESMAME

445	Comidas Industrializadas			
	Infasoy™, à base de soja, sem leite (Wyeth Nutritionals, Baulkham Hills, NSW, Austrália) 6	55±6	100 mL	4
	Karicare™ comida de iniciação com ômega mais óleos	35±5	100 mL	2

	poliinsaturados de cadeia longa (Nutricia, Auckland, Nova Zelândia) 6			
	Nan-1 TM comida para bebês, com ferro (Nestlé, Sidney, NSW, Austrália) 6	30±6	100 mL	2
	S-26 TM comida para bebês (Wyeth Nutritionals, Austrália) 6	36±6	100 mL	3
	Alimentos de Desmame			
446	Farex TM arroz para bebê (Heinz Wattie's Ltd., Malvern, Vic, Austrália) 6	95±13	87	6
447	Robinsons First Tastes a partir de 4 meses (Nutricia, Wells, Reino Unido)			
	Cereal de maçã, damasco e banana 6	56±8	75	7
	Mingau cremoso 6	59±8	75	5
	Pudim de arroz 6	59±6	75	6
448	Heinz for Baby a partir de 4 meses (Heinz Wattie's Ltd., Austrália)			
	Frango e talharim com vegetais, coado 6	67±11	120	5
	Milho verde e arroz 6	65±13	120	10
	LEGUMES E NOZES			
449	Feijões cozidos			
	Baked Beans – feijões cozidos, enlatados (Canadá)	40±3		
	Baked Beans – feijões brancos enlatados em molho de tomate (Libby, McNeill & Libby, Chatham, Canadá)	56		
	Média de dois estudos	48±8	150	7
450	Feijões secos, cozidos em água fervente			
	Feijões secos, tipo não especificado (Itália)	36	150	11
	Feijões secos, tipo não especificado (Itália)	20	150	6
	Média de dois estudos	29±9	150	9
451	Feijões caupi, cozidos em água fervente			
	Feijões caupi (Canadá)	50	150	15
	Feijões caupi (Canadá)	33±4	150	10
	Média de dois estudos	42±9	150	13
452	Feijões-fava			
	Feijões-fava (África do Sul)	28±7	150	5
	Feijões-fava, secos, cozidos por 1,25 h (África do Sul)	29±8	150	6
	Feijões- fava (Canadá)	36±4	150	7
	Média de três estudos	31±3	150	6
	Feijões- fava, secos, cozidos em água fervente + 5g de sacarose (África do Sul)	30±2	150	6
	Feijões- fava, secos, cozidos em água fervente + 10g de sacarose (África do Sul)	31±2	150	6
	Feijões- fava, secos, cozidos em água fervente + 15g de sacarose (África do Sul)	54±4	150	11

453 Grãos-de-bico, cozido em água fervente			
Grãos-de-bico (<i>Cicer arietinum</i> Linn), secos, de molho, cozidos em água fervente por 35 min (Filipinas)	10	150	3
Grãos-de-bico, secos, cozidos em água fervente (Canadá)	31	150	9
Grãos-de-bico (Canadá)	33	150	10
Grãos-de-bico (Canadá)	36±5	150	11
Média de quatro estudos	28±6	150	8
454 Grãos-de-bico, enlatados em salmoura (Lancia-Bravo Foods Ltd., Toronto, Canadá)	42	150	9
455 Grãos-de-bico, ao curry, enlatados (Canasia Foods Ltd., Scarborough, Canadá)	41	150	7
456 Feijões-brancos			
Feijões-brancos, cozidos à pressão de 15 psi por 25 min (King Grains, Toronto, Canadá)	29	150	9
Feijões-brancos, secos, cozidos em água fervente (Canadá)	30	150	9
Feijões-brancos, cozidos em água fervente (Canadá)	31±6	150	9
Feijões-brancos (King Grains, Canadá)	39	150	12
Feijões-brancos, cozidos à pressão de 15 psi for por min (King Grains, Canadá)	59	150	19
Média de cinco estudos	38±6	150	12
457 Feijões comuns			
Feijões comuns/brancos (<i>Phaseolus vulgaris</i> Linn), de molho, cozidos por 17 min (Filipinas)	13	150	3
Feijões comuns (<i>Phaseolus vulgaris</i>) (Índia)	19	150	5
Feijões comuns (EUA) 5	23	150	6
Feijões comuns, secos, cozidos em água fervente (França)	23±1	150	6
Feijões comuns (<i>Phaseolus vulgaris</i> L.), vermelhos, de molho por 20 min, cozidos em água fervente por 70 min (Suécia)	25	150	6
Feijões comuns (Canadá)	29±8	150	7
Feijões comuns, secos, cozidos em água fervente (Canadá)	42	150	10
Feijões comuns (Canadá)	46	150	11
Média de oito estudos	28±4	150	7
458 Feijões comuns (<i>Phaseolus vulgaris</i> L.) - esterilizados	34	150	8
459 Feijões comuns, enlatados (Lancia-Bravo Foods Ltd., Canadá)	52	150	9
460 Feijões comuns, secos, de molho por 12 h, mantidos úmidos por 24 h, cozidos a vapor por 1 h (Índia) 11	70±11	150	17
461 Feijão preto (<i>Phaseolus vulgaris</i> Linn), de molho durante a noite, cozidos por 45 min (Filipinas)	20	150	5
462 Lentilhas, tipo não especificado			
Lentilhas, tipo não especificado (EUA)	28		
Lentilhas, tipo não especificado (Canadá)	29±3		
Média de dois estudos	29±1	150	5
463 Lentilhas verdes			
Lentilhas verdes, secas, cozidas em água fervente (Canadá)	22	150	4
Lentilhas verdes, secas, cozidas em água fervente (França)	30±15	150	6

	Lentilhas verdes, secas, cozidas em água fervente (Austrália)	37±3	150	5
	Média de três estudos	30±4	150	5
464	Lentilhas verdes, enlatadas em salmoura (Lancia-Bravo Foods Ltd., Canadá)	52	150	9
465	Lentilhas vermelhas			
	Lentilhas, vermelhas, secas, cozidas em água fervente (Canadá)	18	150	3
	Lentilhas, vermelhas, secas, cozidas em água fervente (Canadá)	21	150	4
	Lentilhas, vermelhas, secas, cozidas em água fervente (Canadá)	31	150	6
	Lentilhas, vermelhas, secas, cozidas em água fervente (Canadá)	32	150	6
	Média de quatro estudos	26±4	150	5
466	Feijões-fava, tipo baby, congelados, reaquecidos em forno de microondas (York, Canadá Packers, Toronto, Canadá)	32	150	10
467	Ervilhas tipo marrowfat			
	Ervilhas tipo marrowfat, secas, cozidas em água fervente (EUA)	31		
	Ervilhas tipo marrowfat, secas, cozidas em água fervente (Canadá)	47±3		
	Média de dois estudos	39±8	150	7
468	Feijões mung			
	Feijões mung (<i>Phaseolus aureus Roxb</i>), de molho, cozidos em água fervente por 20 min (Filipinas)	31	150	5
	Feijões mung fritos (stir-fry) (Austrália)	53±8		
	Feijões mung germinados (Austrália)	25±4	150	4
	Feijões mung cozidos à pressão (Austrália)	42±5	150	7
469	Ervilhas, secas, cozidas em água fervente (Austrália)	22	150	2
470	Guandu (<i>Cajanus cajan Linn. Huth.</i>), de molho, cozido em água fervente por 45 min (Filipinas)	22	150	4
471	Feijões pinto			
	Feijões pinto, secos, cozidos em água fervente (Canadá)	39	150	10
	Feijões pinto, enlatados em salmoura (Lancia-Bravo Foods Ltd., Canadá)	45	150	10
472	Feijões romanos (Canadá)	46	150	8
473	Soja			
	Soja, seca, cozida em água fervente (Canadá)	15±5	150	1
	Soja, seca, cozida em água fervente (Austrália)	20±3	150	1
	Média de dois estudos	18±3	150	1
	Soja enlatada (Canadá)	14±2	150	1
474	Ervilhas, amarelas, cozidas em água fervente por 20 min (Nupack, Mississauga, Canadá)	32	150	6
	PRODUTOS PARA TROCA DE REFEIÇÃO			
475	Barra de avelã e damasco (Dietworks, South Yarra, Vic, Austrália)	42±7	50	9
476	Produtos L.E.A.N TM (EUAna Inc., Salt Lake City, UT, US)			
	Barra L.E.A.N Fibergy TM, Harvest Oat (Aveia Ceifada)	45±4	50	13
	Pó para bebida Nutrimeal TM, Dutch Chocolate (Chocolate Holandês)	26±3	250	3

	L.E.A.N (longa vida) Nutribar TM, Peanut Crunch (Amendoim Crocante)	30±4	40	6
	L.E.A.N (longa vida) Nutribar TM, Chocolate Crunch (Chocolate Crocante)	32±4	40	6
	Média das duas barras Nutri	31±1	40	6
	Worldwide Sport Nutrition – produtos com carboidratos reduzidos (2000 fórmulas)			
	(Worldwide Sport Nutritional Supplements Inc., Largo, FL, EUA)			
477	Chocolate Designer, sem adição de açúcar 6	14±3	35	3
478	Barras Burn-it TM			
	Chocolate deluxe – chocolate de luxo 6	29±3	50	2
	Peanut butter – pasta de amendoim 6	23±3	50	1
479	Barras Pure-protein TM			
	Chewy choc-chip – lascas de chocolate mastigáveis 6	30±4	80	4
	Chocolate deluxe – chocolate de luxo 6	38±4	80	5
	Peanut butter – pasta de amendoim 6	22±4	80	2
	Strawberry shortcake – bolinho de morango 6	43±4	80	6
	White chocolate mousse – mousse de chocolate branco 6	40±4	80	6
480	Biscoitos Pure-protein TM			
	Choc-chip cookie dough – biscoito de lascas de chocolate e massa de farinha 6	25±3	55	3
	Coconut – coco 6	42±5	55	4
	Peanut butter – pasta de amendoim 6	37±7	55	3
481	Shakes de proteína Ultra pure-protein TM			
	Cappuccino	47±6	250	1
	Frosty chocolate – chocolate gelado	37±6	250	1
	Strawberry shortcake – bolinho de morango	42±4	250	1
	Vanilla ice cream – sorvete de baunilha	32±5	250	1
	REFEIÇÕES MISTAS E ALIMENTOS SEMI-PRONTOS			
482	Nuggets de frango, congelados, reaquecidos em forno de microondas por 5 min (Savings, Grocery Holdings, Tooronga, Vic, Austrália)	46±4	100	7
483	Fish Fingers – palitinhos de peixe (Canadá)	38±6	100	7
484	Lentilha grega, cozida em fogo baixo com um pedaço de pão, feita em casa (Austrália)	40±5	360	15
485	Kugel (prato polonês, contendo macarrão à base de ovos, açúcar, queijo e uvas-passa) (Israel)	65±6	150	31
486	Lean Cuisine TM, frango em estilo francês com arroz, reaquecido (Nestlé, Sidney, NSW, Austrália) 6	36±6	400	24
487	Tortas, bife, tamanho de festa (Farmland, Grocery Holdings, Austrália)	45±6	100	12
488	Pizza			
	Pizza de queijo (Pillsbury Canadá Ltd., Toronto, Canadá)	60	100	16
	Pizza, com massa de farinha plana e assada, servida com queijo	80	100	22

	parmesão e molho de tomate (Itália)			
	Pizza, Super Supreme, feita em frigideira (11,4% de gordura) (Pizza Hut, Sidney, NSW, Austrália)	36±6	100	9
	Pizza, Super Supreme, fina e crocante (13,2 % de gordura) (Pizza Hut, Austrália)	30±4	100	7
	Pizza, Vegetarian Supreme, fina e crocante (7,8 % de gordura) (Pizza Hut, Austrália) 6	49±6	100	12
489	Lingüiças, não especificadas (Canadá)	28±6	100	1
490	Sirloin chop (lombo de vaca), com verduras mistas e purê de batatas, feitos em casa (Austrália)	66±12	360	35
491	Espaguete à bolonhesa, feito em casa (Austrália)	52±9	360	25
492	Verduras fritas com frango e arroz branco cozido com água fervente, feitos em casa (Austrália)	73±17	360	55
493	Sushi			
	Sushi de salmão (da cadeia 'I Love Sushi', Sidney, NSW, Austrália) 6	48±8	100	17
	Sushi, algas assadas, vinagre e arroz (Japão)	55	100	20
	Média de dois estudos	52±4	100	19
494	Arroz branco, cozido em água fervente, bife de hambúrguer grelhado, queijo e manteiga (França)	27	440	14
	Arroz branco, cozido em água fervente, bife de hambúrguer grelhado, queijo e manteiga (França)	22	440	11
	Média em dois grupos de indivíduos	25±2	440	13
	Pão branco com coberturas			
495	Pão branco de farinha de trigo, manteiga, queijo, leite de vaca regular e pepino fresco (Suécia) 6	55	200	38
496	Pão branco de farinha de trigo, manteiga, iogurte e pepino em pickles (Suécia) 6	39	200	11
497	Pão branco com manteiga (Canadá)	59	100	29
498	Pão branco com queijo de leite desnatado (Canadá)	55	100	26
499	Pão branco com manteiga e queijo de leite desnatado (Canadá)	62	100	23
500	Pão de trigo branco/integral com pasta de amendoim (Canadá)	51	100	23
	Pão de trigo branco/integral com pasta de amendoim (Canadá)	67	100	30
	Média de dois estudos	59±8	100	26
	PRODUTOS DE REFORÇO NUTRICIONAL			
501	Choicedm TM, baunilha (Mead Johnson Nutritionals, Evansville, IN, EUA)	23±4	237mL	6
502	Enercal Plus TM, feita de pó (Wyeth-Ayerst International Inc., Madison, NJ, EUA)	61±13	237mL	24
503	Ensure TM (Abbott Australasia, Kurnell, NSW, Austrália)	50±8	237mL	19
504	Ensure TM, baunilha (Abbott Australasia)	48±3	250mL	16
505	Barra Ensure TM, brownie de calda de chocolate (Abbott Australasia)	43±3	38	8
506	Ensure Plus TM, baunilha (Abbott Australasia)	40±4	237mL	19
507	Ensure Pudding TM, baunilha à moda antiga (Abbott	36±4	113	9

	Laboratories Inc., Ashland, OH, EUA)			
508	Glucerna TM, baunilha (Abbott Laboratories Inc., EUA) 6	31±2	237mL	7
509	Jevity TM (Abbott Australásia)	48±3	237mL	17
510	Resource Diabetic TM, baunilha francesa (Novartis Nutrition Corp., Young America, MN, EUA) 6	34±3	237mL	8
511	Resource Diabetic TM, chocolate suíço (Novartis, Auckland, Nova Zelândia)	16±4	237mL	7
512	Suco de laranja engrossado Resource TM, com consistência de mel (Novartis, Nova Zelândia)	47±9	237mL	18
513	Suco de laranja engrossado Resource TM, com consistência de néctar (Novartis, Nova Zelândia)	54±7	237mL	19
514	Bebida de fruta Resource TM, sabor pêssigo (Novartis, Nova Zelândia)	40±8	237mL	16
515	Sustagen TM, chocolate holandês (Mead Johnson, Bristol Myers Squibb, Rydalmere, NSW, Austrália)	31±4	250mL	13
516	Sustagen TM Hospital com fibras extras, bebida feita de mistura em pó (Mead Johnson, Austrália)	33±4	250mL	15
517	Sustagen TM Instant Pudding, baunilha, feita de mistura em pó (Mead Johnson, Austrália)	27±3	250	13
518	Ultracal TM com fibra (Mead Johnson, Evansville, IN, EUA)	40	237 mL	12

PASTA and NOODLES

519	Macarrão cabelo de anjo (Primo Foods Ltd., Toronto, Canadá)	45	180	20
520	Macarrão de milho, sem glúten (Orgran Natural Foods, Carrum Downs, Vic, Austrália)	78±10	180	32
521	Fettucine, ovo			
	Fettucine, ovo	32±4	180	15
	Fettucine, ovo (Mother Earth Fine Foods, Rowville, Vic, Austrália)	47±6	180	22
	Média de dois estudos	40±8	180	18
522	Macarrão sem glúten, amido de milho, cozido em água fervente por 8 min (Reino Unido)	54	180	22
523	Nhoque, não especificado (Latina, Pillsbury Austrália Ltd., Mt. Waverley, Vic, Austrália)	68±9	180	33
524	Macarrão instantâneo			
	Macarrão instantâneo, Maggi ® (Nestlé, Sidney, NSW, Austrália)	46±5		
	Macarrão instantâneo, Maggi ® (Nestlé, Auckland, Nova Zelândia)	48±8		
	Macarrão instantâneo (Mr Noodle, Vancouver, Canadá)	47		
	Média de três estudos	47±1	180	19
525	Linguine			
	Grosso, trigo durum, branco, fresco (Suécia)	43	180	21
	Grosso, fresco, farinha de trigo durum, 0,6% de monoglicéridos (1g/100ml), cozido em água fervente por 8 min (Suécia)	48	180	23
	Média de dois estudos	46±3	180	22

	Fino, trigo durum (Suécia)	49	180	23
	Fino, fresco, farinha de trigo durum, 0,6% de monoglicérides (1g/100ml), cozido em água fervente por 3 min (Suécia)	61	180	29
	Fino, fresco, farinha de trigo durum 39% de ovos (1g/100ml), (Suécia)	45	180	18
	Fino, fresco, com 0,6% de monoglicérides (1g/100ml) e 30% de ovos (1g/100ml), cozido em água fervente por 3 min (Suécia)	53	180	22
	Média de quatro estudos	52±3	180	23
526	Talharim oriental			
	Macarrão Lungkow (National Cereals, Oils & Foodstuffs, Qingdao & Guangdong, China)	26	180	12
	Talharim oriental (Longkou), seco, cozido em água fervente (Yantai cereals, China)	39±9	180	18
	Média de dois estudos	33±7		
527	Macarrão			
	Macarrão, simples, cozido em água fervente por 5 min (Lancia-Bravo Foods Ltd., Canadá)	45	180	22
	Macarrão, simples, cozido em água fervente (Turquia)	48	180	23
	Média de dois estudos	47±2	180	23
	Macaroni and Cheese (macarrão e queijo), em caixa (Kraft General Foods Canadá Inc., Don Mills, Ontário)	64	180	32
528	Ravióli, farinha de trigo durum, recheado de carne, cozido em água fervente (Austrália)	39±1	180	15
529	Macarrão/talharim de arroz			
	Talharim de arroz, seco, cozido em água fervente (Thai World, Bangkok, Tailândia)	61±6	180	23
	Talharim de arroz, fresco, cozido em água fervente (Sidney, NSW, Austrália)	40±4	180	15
	Macarrão de arroz, marrom, cozido em água fervente por 16 min (Rice Grower's Co-op., Leeton, NSW, Austrália)	92±8	180	35
	Macarrão de arroz e milho, sem glúten, Ris'O'Mais (Orgran Foods, Carrum Downs, Vic, Austrália)	76±6	180	37
	Vermicelli de arroz, Kongmoon (National Cereals, Oils & Foodstuffs, China)	58	180	22
	Espaguete			
530	Espaguete, sem glúten, co arroz e ervilha, enlatado em molho de tomate (Orgran Foods, Austrália)	68±9	220	19
531	Espaguete, enriquecido com proteína, cozido em água fervente por 7 min (Catelli Plus, Catelli Ltd., Montreal, Canadá)	27	180	14
532	Espaguete, branco, cozido em água fervente por 5 min			
	Cozido em água fervente por 5 min (Lancia-Bravo Foods Ltd., Canadá)	32	180	15
	Cozido em água fervente por 5 min (Canadá)	34	180	16
	Cozido em água fervente por 5 min (Canadá)	40	180	19
	Cozido em água fervente por 5 min (Oriente Médio)	44	180	21
	Média de quatro estudos	38±3	180	18

533	Espaguete, branco ou tipo não especificado, cozido em água fervente por 10-15 min			
	Branco, trigo durum, cozido em água fervente por 10 min em água salgada (Barilla, Parma, Itália) 12	58	180	28
	Branco, farinha de trigo durum, cozido em água fervente por 12 min (Starhushålls, Kungsörmen AB, Järna, Suécia)	47	180	23
	Branco, farinha de trigo durum, 0,6% de monoglicerídeos (1g/100ml), cozido em água fervente por 12 min (Suécia)	53	180	25
	Cozido em água fervente por 15 min (Lancia-Bravo Foods Ltd., Canadá)	32	180	15
	Cozido em água fervente por 15 min (Lancia-Bravo Foods Ltd., Canadá)	36	180	17
	Cozido em água fervente por 15 min (Canadá)	41	180	20
	Branco, cozido em água salgada fervente por 15 min (Unico, Concord, Canadá)	44±3	180	21
	Média de sete estudos	44±3	180	21
534	Espaguete, branco ou tipo não especificado, cozido em água fervente por 20 min			
	Branco, trigo durum, cozido em água fervente por 20 min (Austrália)	58±7	180	26
	Trigo durum, cozido em água fervente por 20 min (EUA)	64±15	180	27
	Média de dois estudos	61±3	180	27
535	Espaguete, branco, cozido em água fervente			
	Branco (Dinamarca)	33	180	16
	Branco, trigo durum (Catelli Ltd, Montreal, Canadá)	34	180	16
	Branco (Austrália)	38	180	17
	Branco (Canadá)	42	180	20
	Branco (Canadá)	48	180	23
	Branco (Vetta, Greens Foods, Glendenning, NSW, Austrália)	49±7	180	22
	Branco (Canadá)	50±8	180	24
	Média de sete estudos	42±3	180	20
536	Espaguete, branco, sêmola de trigo durum (Panzani, Marseilles, França)			
	Cozido em água salgada fervente 0,7% por 11 min	59±15	180	28
	Cozido em água salgada fervente 0,7% por 16,5 min	65±15	180	31
	Cozido em água salgada fervente 0,7% por 22 min	46±10	180	22
	Média de três tempos de cozimento	57±6	180	27
537	Espaguete, integral, cozido em água fervente			
	Integral (EUA)	32	180	14
	Integral (Canadá)	42±4	180	17
	Média de dois estudos	37±5	180	16
538	Spirali, trigo durum, branco, cozido à textura al dente (Vetta, Austrália)	43±10	180	19
539	Conchas de massa com ervilha e soja, sem glúten (Orgran Foods, Austrália)	29±6	180	9
540	Star Pastina, branco, cozido em água fervente por 5 min (Lancia-38	180		18

	Bravo Foods Ltd., Canadá)			
541	Tortellini, queijo (Stouffer, Nestlé, Don Mills, Canadá)	50	180	10
542	Talharim udon, simples, reaquecido por 5 min (Fantastic, Windsor Gardens, SA, Austrália) 6	62±8	180	30
543	Vermicelli, branco, cozido em água fervente (Austrália)	35±7	180	16

LANCHES E DOCES

544	Burger Rings TM, sabor churrasco (Smith's Snack Food Co., Chatswood, NSW, Austrália)	90±16	50	28
545	Chocolate ao leite simples			
	Chocolate ao leite simples com sacarose (Bélgica) 6	34±5	50	7
	Chocolate ao leite (Cadbury's Confectionery, Ringwood, Vic, Austrália)	49±6	50	14
	Chocolate ao leite, Dove ® (Mars Confectionery, Ballarat, Vic, Austrália)	45±8	50	13
	Chocolate ao leite (Nestlé, Sidney, NSW, Austrália)	42±8	50	13
	Média de quatro estudos	43±3	50	12
	Chocolate ao leite simples, baixo teor de açúcar com maltitol (Bélgica) 6	35±16	50	8
546	Chocolate branco Milky Bar ® (Nestlé, Austrália)	44±6	50	13
547	Salgadinhos de milho			
	Salgadinhos de milho, simples, temperados com sal (Doritos TM original, Smith's Snack Food Co., Austrália, 1998)	42±4	50	11
	Salgadinhos de milho, simples, temperados com sal (Doritos TM original, Smith's Snack Food Co., Austrália, 1985)	72	50	18
	Nachips TM (Old El Paso Foods Co., Canadá)	74	50	21
	Média de três estudos	63±10	50	17
548	Barras de fruta			
	Barra de fruta recheada de damasco (recheio de purê de damasco seco em massa integral) (Mother Earth, Auckland, Nova Zelândia)	50±8	50	17
	Heinz Kidz TM Fruit Fingers, banana (HJ Heinz, Malvern, Vic, Austrália)	61±11	30	12
	Real Fruit Bars, morango (Uncle Toby's, Wahgunyah, Vic, Austrália)	90±12	30	23
	Roll-Ups ® , lanchinho de frutas processadas (Uncle Toby's, Austrália)	99±12	30	24
549	Fruity Bitz TM , lanchinhos de fruta, enriquecidos com vitaminas e minerais			
	Fruity Bitz TM, damasco (Blackmores Ltd., Balgowlah, NSW, Austrália)	42±3	15	5
	Fruity Bitz TM, frutinhas (Blackmores Ltd., Austrália)	35±4	15	4
	Fruity Bitz TM, tropical (Blackmores Ltd., Austrália)	41±3	15	5
	Média de três sabores	39±2	15	4
550	Jujubas			
	Jujubas, cores sortidas (Allen's, Nestle, Sidney, NSW, Austrália)	80±8		

	Jujubas, cores sortidas (Savings, Grocery Holdings, Tooronga, Vic, Austrália)	76±6		
	Média de dois estudos	78±2	30	22
551	Kudos Whole Grain Bars, lascas de chocolate (M & M/Mars, Hackettstown, NJ, EUA)	62±8	50	20
552	Life Savers® , bala de hortelã (Nestlé, Austrália)	70±6	30	21
553	M & M's® , amendoim (Mars Confectionery, Austrália)	33±3	30	6
554	Mars Bar®			
	Mars Bar® (Mars Confectionery, Austrália)	62±8	60	25
	Mars Bar® (M&M/Mars, EUA)	68±12	60	27
	Média de dois estudos	65±3	60	26
555	Barra de muesli, contendo frutas secas (Uncle Toby's, Austrália)	61±7	30	13
556	Nougat, Jijona (La Fama, Spain)	32	30	4
557	Nutella®, pasta de chocolate e avelã (Ferrero Austrália, Milson's Point, NSW, Austrália)	33±4	20	4
	Nozes			
558	Castanhas de caju, salgadas (Coles Supermarkets, Austrália) 6	22±5	50	3
559	Amendoins			
	Amendoins, triturados (África do Sul) 6	7±4	50	0
	Amendoins (Canadá) 6	13±6	50	1
	Amendoins (México) 6	23	50	2
	Média de três estudos	14±8	50	1
560	Pipocas			
	Pipoca, simples, cozida em microondas (Green's Foods, Glendenning, NSW, Austrália)	55±7	20	6
	Pipoca, simples, cozida em microondas (Uncle Toby's, Austrália)	89	20	10
	Média de dois estudos	72±17	20	8
561	Pop Tarts™, chocolate duplo (Kellogg's, Pagewood, NSW, Austrália)	70±2	50	24
562	Batatas chips			
	Batatas chips, simples, temperadas com sal (Arnott's, Homebush, NSW, Austrália)	57	50	10
	Batatas chips, simples, temperadas com sal (Canadá)	51±7	50	12
	Média de dois estudos	54±3	50	11
563	Pretzels, assados em forno, sabor tradicional de trigo (Parker's, Smith's Snack Food Co., Austrália)	83±9	30	16
564	Skittles® (Mars Confectionery, Austrália)	70±5	50	32
565	Lanches			
	Lanche, Apple Cinnamon – maçã e canela (Con Agra Inc., Omaha, NE, EUA)	40±8	50	12
	Lanche, Peanut Butter & Choc-Chip – pasta de amendoim e lascas de chocolate (Con Agra Inc., EUA)	37±6	50	10
566	Snickers Bar®			
	Snickers Bar® (Mars Confectionery, Austrália)	41±5	60	15
	Snickers Bar® (M&M/Mars, EUA)	68	60	23

	Média de dois estudos	55±14	60	19
567	Twisties TM, sabor de queijo, lanche prensado, arroz e milho (Smith's Snackfood Co., Austrália)	74±5	50	22
568	Twix® Cookie Bar, caramelo (M&M/Mars, EUA)	44±6	60	17

BARRAS ESPORTIVAS

569	Power Bar®			
	Power Bar®, chocolate (Powerfood Inc., Berkeley, CA, EUA)	58±5		
	Power Bar®, chocolate (Powerfood Inc., Berkeley, CA, EUA)	53		
	Média de dois estudos	56±3	65	24
570	Ironman PR bar®, chocolate (PR Nutrition, San Diego, CA, EUA)	39	65	10

SOPAS

571	Feijão preto (Wil-Pack Foods, San Pedro, CA, EUA)	64	250	17
572	Ervilha verde, enlatada (Campbell Soup Co Ltd., Toronto, Canadá)	66	250	27
573	Lentilha, enlatada (Unico, Concord, Canadá)	44	250	9
574	Minestrone, tradicional, Country Ladle TM (Campbell's Soups, Homebush, NSW, Austrália) 6	39±3	250	7
575	Sopa de talharim (sopa turca tradicional, com caldo e talharim)	1	250	0
576	Ervilha (Wil-Pak Foods, EUA)	60	250	16
577	Sopa tarhana (sopa turca tradicional com farinha de trigo, iogurte, tomate, pimentas)	20		
578	Sopa de tomate (Canadá)	38±9	250	6

AÇÚCARES E POLIÓIS

579	Néctar de cacto agave azul, com alto teor de frutose			
	Organic Agave Cactus Nectar (néctar de cacto agave orgânico), light, 90% de frutose (Western Commerce Corp., City of Industry, CA, EUA) 6	11±1	10	1
	Organic Agave Cactus Nectar (néctar de cacto agave orgânico), light, 97% de frutose (Western Commerce Corp., EUA) 6	10±1	10	1
580	Frutose			
	Porção de 25g (Sweeten Less, Maximum Nutrition Inc., Toronto, Canadá) 6			11
	Porção de 50g (Sweeten Less, Maximum Nutrition Inc., Toronto, Canadá)			12
	Porção de 50g	20±5		
	Porção de 50g	21		
	Porção de 50g (Sigma Chemical Company, St. Louis, MO, EUA)	24		
	Porção de 25g, alimentada com aveia 28	25		
	Média de seis estudos	19±2	10	2
581	Glicose			
	Porção de 50 g (dextrose)	85		

	Porção de 25g, alimentada com aveia 28	92		
	Porção de 50 g	93		
	Porção de 50 g (dextrose)	96		
	Porção de 50 g	96		
	Porção de 50 g (Bio-Health, Dawson Traders Ltd., Toronto, Canadá)	96		
	Porção de 50 g	100		
	Porção de 50 g (tabletes de glicose Glucodin TM, Boots, North Ryde, NSW, Austrália)	102±9		
	Porção de 25 g (Bio-Health, Canadá) 6	103		
	Porção de 50 g (dextrose)	111		
	Porção de 100 g (Bio-Health, Canadá) 12	114		
	Média de 11 estudos	99±3	10	10
	Glicose consumida com ginseng americano (<i>Panax quinquefolius</i> L.)			
582	25 g de glicose (solução Glucodex, Rougier Inc., Chambly, Quebec) com 3 g de ginseng seco 5	78	10	8
583	25 g de glicose (Glucodex) 40 min antes de 3 g de ginseng seco 5	80		
	25 g de glicose (Glucodex) 40 min depois de 3 g de ginseng seco 5	76		
	Média em dois grupos de indivíduos	78±2	10	8
584	Glicose consumida com goma/fibra			
	46 g de glicose + 15 g de extratos de fibra de maçã e laranja (FITA, Chatswood, NSW, Austrália) (conteúdo total de carboidratos da bebida = 50 g)	79±3	10	6
	50 g de glicose + 14,5 g de goma guar	62	10	6
	50 g de glicose + 14,5 g de goma de aveia (78% de β-glicanas da aveia)	57	10	6
	100 g de glicose + 20 g de goma arábica 5	85	10	9
585	Glicose consumida com uma refeição mista			
	30 g de glicose com bife de hambúrguer grelhado de 150 g, 30 g de queijo, 10 g de manteiga (refeição total contendo 50 g carboidratos) (França)	55		
	30 g de glicose com bife de hambúrguer grelhado de 150 g, 30 g de queijo, 10 g de manteiga (refeição total contendo 50 g carboidratos) (França)	57		
	Média em dois grupos de indivíduos	56±1	250	20
586	Mel			
	Mel de acácia (Romênia) 6	32	25	7
	Eucalipto – <i>Eucalyptus melliodora</i> (46% de frutose) (Austrália) 6	35±4	25	6
	Eucalipto – <i>Eucalyptus macrorrhyncha</i> (52% de frutose) (Austrália) 6	44±4	25	9
	Eucalipto – <i>Eucalyptus camaldulensis</i> (35% de frutose) (Austrália) 6	46±3	25	8
	Eucalipto – <i>Eucalyptus tetragona</i> (34% de frutose) (Austrália) 6	48±3	25	7
	Mel yapunya (42 % de frutose) (Austrália) 6	52±5	25	9
	Puro (Capilano Honey Ltd., Richlands, Qld, Austrália)	58±6	25	12

Mistura comercial (38% de frutose) (WA blend, Capilano Honey Ltd., Austrália) 6	62±3	25	11
Erva borraginácea – <i>Echium plantagineum</i> (32% de frutose) (Austrália) 6	64±5	25	10
Mistura comercial (28% de frutose) (NSW blend, Capilano Honey Ltd., Austrália) 6	72±6	25	9
Mel, não especificado (Canadá) 6	87±8	25	18
Média de 11 tipos de mel	55±5	25	10
587 Lactose			
50 g de lactose (Sigma Chemical Company, EUA)	43		
25 g de lactose (BDH, Poole, Reino Unido) 6	48		
25 g de lactose 28	48		
Média de três estudos	46±2	10	5
58850 g de maltose	105±12	10	11
589 Sacarose			
50 g de sacarose (Sigma Chemical Company, EUA)	58		
50 g de sacarose (Redpath Sugars, Toronto, Canadá)	58		
50 g de sacarose	59±10		
50 g de sacarose	60		
25 g de sacarose (Redpath Sugars, Canadá) 6	60		
25 g de sacarose 28	64		
50 g de sacarose	65±9		
100 g de sacarose (Redpath Sugars, Canadá) 12	65		
30 g de sacarose 29	82		
25 g de sacarose 6	110±21		
Média de 10 estudos	68±5	10	7
Polióis e composições de substituição ao açúcar			
590 Lactitol			
25 g de lactitol 30	-1±7		
25 g de lactitol MC (Danisco sweeteners, Redhill, Surrey, Reino Unido) 30	3±1		
Média de dois estudos	2±3	10	0
591 Litesse			
25 g Litesse II, agente de corpo com polidextrose e sorbitol (Danisco Sweeteners, Reino Unido) 30	7±2	10	1
25 g Litesse III ultra, agente de corpo com polidextrose e sorbitol (Danisco Sweeteners, Reino Unido) 30	4±2	10	0
592 Adoçantes à base de maltitol ou agente de corpo			
25 g de Malbit CR (87% de maltitol) (Cerestar, Vilvoorde, Bélgica) 30	30±12	10	3
25 g de Maltidex 100 (> 72% de maltitol) (Cerestar, Vilvoorde, Bélgica) 30	44±11	10	4
25 g de Malbit CH (99% de maltitol) (Cerestar, Vilvoorde, Bélgica) 30	73±29	10	7
25 g de Maltidex 200 (50% de maltitol) (Cerestar, Vilvoorde, Bélgica) 30	89±28	10	9

593 Xilitol			
25 g xilitol 30	7±7		
25 g Xylitol C (Danisco Sweeteners, Reino Unido) 30	8±2		
Média de dois estudos	8±1	10	1
VEGETAIS			
594 Favas (Canadá) 6	79±16	80	9
595 Ervilhas verdes			
Ervilha, congelada, cozida em água fervente (Canadá) 6	39	80	3
Ervilha, congelada, cozida em água fervente (Canadá) 6	51±6	80	4
Ervilha verde (<i>Pisum Sativum</i>) (Índia) 11	54±14	80	4
Média de três estudos	48±5	80	3
596 Abóbora (África do Sul)	75±9	80	3
597 Milho verde			
Milho verde, variedade 'Honey & Pearl' (Nova Zelândia)	37±12	80	6
Milho verde na espiga, cozido em água fervente por 20 min (Sidney, Austrália)	48	80	8
Milho verde (Canadá)	59±11	80	11
Milho verde, cozido em água fervente (EUA)	60	80	11
Milho verde, cozido em água fervente (EUA)	60	80	11
Milho verde (África do Sul)	62±5	80	11
Média de seis estudos	54±4	80	9
Milho verde, grãos integrais, embalagem para dieta, peso leve, enlatado, drenado, aquecido (EUA)	46	80	7
Milho verde, congelado, reaquecido no forno de microondas (Green Giant, Pillsbury Canadá Ltd., Toronto, Canadá)	47	80	7
Raízes			
598 Beterraba (Canadá) 6	64±16	80	5
599 Cenouras			
Cenouras, cruas (Romênia) 5,6	16	80	1
Cenouras, descascadas, cozidas em água fervente (Sidney, NSW, Austrália) 6	32±5	80	1
Cenouras, descascadas, cozidas em água fervente (Sidney, NSW, Austrália) 6	49±2	80	2
Cenouras, não especificados (Canadá) 6	92±20	80	5
Média de quatro estudos	47±16	80	3
600 Mandioca, cozida em água fervente, com sal (Quênia, África)	46	100	12
601 Nabos (Canadá) 6	97±19	80	12
Batata			
602 Batata assada			
Tipo Ontário, branca, cozida com casca (Canadá)	60	150	18
603 Batata Russet Burbank assada			
Tipo Russet, assada sem gordura (Canadá)	56		
Tipo Russet, assada sem gordura, por 45-60 min (EUA)	78		
Tipo Russet, assada sem gordura (EUA)	94		
Tipo Russet, assada sem gordura (EUA)	111		

Média de quatro estudos	85±12	150	26
604 Batata cozida em água fervente			
Tipo Desiree, descascada, cozida em água fervente por 35 min (Austrália)	101±15	150	17
Tipo Nardine (Nova Zelândia)	70±17	150	18
Tipo Ontário, branca, descascada, cortada em cubos, cozida em água salgada fervente por 15 min (Canadá)	58	150	16
Tipo Pontiac, descascada, cozida em água fervente por inteiro por 30 min (Austrália)	56	150	14
Tipo Pontiac, descascada, cozida em água fervente por 35 min (Austrália)	88±9	150	16
Tipo Ilha do Príncipe Eduardo, descascada, cortada em cubos, cozida em água salgada fervente por 15 min (Canadá)	63	150	11
Tipo Sebago, descascada, cozida em água fervente por 35 min (Austrália)	87±7	150	14
605 Cozida em água fervente/cozida, branca/não especificada			
Tipo não especificado (Quênia, África)	24	150	7
Branca, cozida (Romênia) 5	41	150	12
Branca, cozida em água fervente (Canadá)	54	150	15
Tipo não especificado, cozida (Austrália)	56	150	11
Tipo não especificado, cozida em água salgada (Índia)	76	150	26
Média de cinco estudos	50±9	150	14
Tipo não especificado, cozida em água salgada fervente, refrigerada, reaquecida (Índia)	23	150	8
606 Batatas enlatadas			
Tipo Ilha do Príncipe Eduardo, enlatada, aquecida no microondas (Avon, Cobi Foods Inc., Port Williams, Canadá)	61	150	11
Nova, enlatada, aquecida no microondas por 3 min (Mint Tiny Taters, Edgell's, Cheltenham, Vic, Austrália)	65±9	150	12
Média de dois estudos	63±2	150	11
607 Batatas fritas			
Batatas fritas, congeladas, reaquecidas em forno de microondas (Cavendish Farms, New Annan, Canadá)	75	150	22
608 Purê de batatas instantâneo			
Instantâneo (França)	74±12		
Instantâneo (Canadá)	80±13		
Instantâneo (Edgell's Potato Whip, Edgell's, Austrália)	86		
Instantâneo (Carnation Foods Co. Ltd., Manitoba, Canadá)	86		
Instantâneo (Canadá)	88		
Purê de batatas instantâneo (Idahoan Foods, Lewisville, ID, EUA)	97±6		
Média de seis estudos	85±3	150	17
609 Purê de batatas			
Tipo não especificado (Canadá)	67		
Tipo não especificado (África do Sul)	71±10		
Tipo não especificado (França)	83		

Média de três estudos	74±5	150	15
Tipo Ilha do Príncipe Eduardo, descascada, cortada em cubos, cozida em água fervente por 15 min, amassada (Canadá)	73	150	13
Tipo Pontiac, descascada, cortada em cubos, cozida em água fervente por 15 min, amassada (Austrália)	91±9	150	18
610 Batatas preparadas no microondas		150	12
Tipo Pontiac, descascadas e preparadas no microondas, modo Alto, por 6-7.5 min (Austrália)	79±9	150	14
Tipo não especificado, preparadas no microondas (EUA)	82	150	27
611 Batata Nova			
Nova (Canadá)	47		
Nova (Canadá)	54		
Nova (Canadá)	70±8		
Média de três estudos	57±7	150	12
Nova, com casca e cozida em água fervente por 20 min (Austrália)	78±12	150	16
612 Batata cozida a vapor			
Batata descascada, cozida a vapor por 1 h (<i>Solanum Tuberosum</i>) (Índia) 11	65±11	150	18
Bolinho de batata (farinha de trigo branca, batatas brancas, cozidas em água salgada fervente (Itália))	52	150	24
613 Batata-doce			
Batata-doce, <i>Ipomoea batatas</i> (Austrália)	44	150	11
Batata-doce, não especificada (Canadá)	48±6	150	16
Batata-doce, descascada, cortada em cubos, cozida em água salgada fervente por 15 min (Canadá)	59	150	18
Batata-doce, kumara (Nova Zelândia)	77±12	150	19
Batata-doce, kumara (Nova Zelândia)	78±6	150	20
Média de cinco estudos	61±7	150	17
614 Rutabaga			
Rutabaga (Canadá) 6	72±8	150	7
615 Tapioca			
Tapioca cozida com leite (General Mills Canadá Inc., Etobicoke, Canadá)	81	250	14
Tapioca (<i>Manihot Utilissima</i>), cozida a vapor por 1 h (Índia) 11	70±10	250	12
616 Inhame-coco			
Inhame-coco (<i>Colocasia esculenta</i>), descascado, cozido em água fervente (Austrália)	54		
Inhame-coco, descascado, cozido em água fervente (Nova Zelândia)	56±12		
Média de dois estudos	55±1	150	4
617 Inhame			
Inhame, descascado, cozido em água fervente (Nova Zelândia)	25±4		
Inhame, descascado, cozido em água fervente (Nova Zelândia)	35±5		
Inhame (Canadá)	51±12		
Média de três estudos	37±8	150	13

COMIDAS NATIVAS OU TRADICIONAIS DE DIFERENTES GRUPOS ÉTNICOS

AFRICANA

618	Feijão manteiga (África do Sul)	24±8	50 (seco)	6
622	Mandioca, cozida em água fervente, com sal (Quênia)	46	100	12
624	Ga kenkey, preparada com farinha de milho fermentada (<i>Zea mays</i>) (Gana) 31	12±1	150	7
625	Gari, massa de mandioca tostada (<i>Manihot utilissima</i>) (Gana) 31	56±3	100	15
619	Gram dhal (chana dal; África do Sul)	5±3	50 (seco)	1
620	Mingau de milho, não refinado, com farinha de milho:água = 1:3 (África do Sul)	71±6	50 (seco)	25
	Mingau de milho, refinado, com farinha de milho:água = 1:3 (África do Sul)	74±7	50 (seco)	30
	Mingau de farinha de milho (Quênia)	109	50 (seco)	41
621	M'fino/Morogo, verdes selvagens (África do Sul)	68±8	120	34
623	Mingau de farinha de milheto (Quênia)	107		
626	Banana-da-terra não madura (<i>Musa paradisiaca</i>) (Gana) 31	40±4	120 (crua)	13
627	Inhame (<i>Dioscorea species</i>) (Gana) 31	66	150	23

ÁRABE E TURCA

628	Homus (pasta de salada de grão-de-bico)	6±4	30	0
629	Quibe (feito de carne de cordeiro e trigo para quibe)	61±16	120	9
630	Pão libanês (branco, sem folhas), homus, falafel e tabule	86±12	120	39
631	Majadra (sírio, lentilhas e arroz)	24±5	250	10
632	Cuscuz marroquino (guisado de sêmola, grão-de-bico e vegetais)	58±9	250	17
633	Folhas de videira recheadas (arroz e cordeiro recheado com molho de tomate)	30±11	100	5
634	Sopa tarhana (farinha de trigo, iogurte, tomate, pimenta verde)	20		
635	Pão turco, farinha de trigo branca	87	30	15
636	Pão turco, trigo integral	49	30	8
637	Sopa turca de talharim	1	250	0

ASIÁTICA

638	Arroz quebrado, branco, cozido em panela de arroz (Lion foods, Bangkok, Tailândia)	86±10	150	37
639	Arroz com manteiga, arroz branco quente e manteiga (Japão)	79	150	40
640	Arroz curry (Japão)	67	150	41
641	Arroz curry com queijo (Japão)	55	150	27
642	Arroz glutinoso, branco, cozido em panela de arroz (Bangsue Chia Meng Rice Co., Bangkok, Tailândia)	98±7	150	31
	Arroz glutinoso não especificado (Esubi Shokuhin, Japão)	86	150	55
	Média de dois estudos	92±6	150	44
643	Bolinho de arroz glutinoso com bolo glutinoso picado (mochi) (Japão)	48	75	14
644	Bolo de arroz glutinoso com algas marinhas secas (Japão)	83	75	32
645	Farinha de arroz glutinoso, instantâneo, servido quente com soja da terra tostada (Japão)	65	100	27

646	Arroz jasmine, branco, cozido em panela de arroz (Golden World Foods, Bangkok, Tailândia)	109±10	150	46
647	Arroz branco com baixo teor de proteína, com algas marinhas secas (Japão)	70	150	42
648	Macarrão Lungkow (National Cereals, Oils & Foodstuffs, Qingdao & Guangdong, China)	26	180	12
649	Lichia, enlatada em calda, drenada (Narcissus brand, China)	79±8	120	16
650	Talharim de feijão mung, seco, cozido em água fervente (China)	39±9	180	18
651	Farinha de arroz não glutaminoso, servido quente, com bebida (Yamato NoEUAn, Japão)	68	100	34
652	Biscoito cracker de arroz, simples (Sakada, Japão)	91	30	23
653	Papa de arroz com algas secas (Satou Co Ltd., Japão)	81	250	15
654	Talharim de arroz, seco, cozido em água fervente (Thai World, Bangkok, Tailândia)	61±6	180	23
655	Talharim de arroz, fresco, cozido em água fervente (Sidney, NSW, Austrália)	40±4	180	15
656	Vermicelli de arroz, Kongmoon (National Cereals, China)	58	180	22
657	Bolinho de arroz assado e dourado (Satou Co Ltd., Japão)	77	75	21
658	Bolinho de arroz salgado (Satou Co Ltd., Japão)	80	75	20
659	Sobá, instantâneo, reaquecido em água quente, servido com sopa (Japão)	46	180	22
660	Vegetais, frango e arroz fritos (stir-fry), feitos em casa (Austrália)	73±17	360	55
661	Sushi, salmão (Cadeia de restaurantes 'I Love Sushi', Sidney, NSW, Austrália) 6	48±8	100	17
	Sushi, algas marinhas douradas no forno, vinagre e arroz (Japão)	55	100	20
	Média de dois estudos	52±4	100	19
662	Talharim udon, fresco, reaquecido (Fantastic, Windsor Gardens, SA, Austrália) 6	62±8	180	30
	Talharim udon, instantâneo, com molho e tofu frito de feijão (Nishin Shokuhin, Japão)	48	180	23
	Média de dois estudos	55±7	180	26
663	Arroz branco, algas marinhas secas e leite, consumidos juntos (Japão)	57		
	Arroz branco, algas marinhas secas e leite (leite tomado antes do arroz) (Japão)	56		
	Arroz branco, algas marinhas secas e leite (leite tomado depois do arroz) (Japão)	55		
	Média de três tipos	56±1	300	26
664	Arroz branco com tira de peixe seco (okaka) (Japão)	79	150	40
665	Arroz branco com soja fermentada (natto) (Japão)	56	150	24
666	Arroz branco com sopa instantânea missô (sopa de pasta de soja) (Japão)	61	150	29
667	Arroz branco com leite desnatado (Japão)	69	300	32
668	Arroz branco e iogurte sem açúcar (iogurte consumido antes do arroz) (Japão)	59		

	Arroz branco e iogurte sem açúcar, consumidos juntos (Japão)	58		
	Média de dois tipos	59±1	150	19
669	Arroz branco com pickles de vinagre e pepino (pickles consumido antes do arroz) (Japão)	63		
	Arroz branco com pickles de vinagre e pepino (pickles consumido com o arroz) (Japão)	61		
	Média de dois tipos	62±1	150	27
670	Arroz branco coberto com ovo cru e shoyu (Japão)	72	150	26
671	Arroz branco com soja da terra dourada ao forno (Japão)	56	150	29
672	Arroz branco com ameixa seca salgada (umeboshi) (Japão)	80	150	39
673	Arroz branco com pedaço de algas marinhas tostadas e prensadas (Japão)	77	150	39
	ASIÁTICA INDIANA			
674	Amaranto, <i>Amaranthus esculentum</i> , estourado, consumido com leite e adoçante não nutritivo	97±19	30	18
675	Bajra (<i>Pennisetum typhoideum</i>), consumido com pão dourado ao forno, feito de farinha de bajra	55±13		
	Bajra (<i>Pennisetum typhoideum</i>)	49		
	Bajra (<i>Pennisetum typhoideum</i>)	67		
	Média de três estudos	57±5	75 (seco)	29
676	Banana, (<i>MEUA sapientum</i>), variedade Nendra, não amadurecida, cozida a vapor durante 1 h 11	70±11	120	31
677	Cevada (<i>Hordeum vulgare</i>)	48		
	Cevada (<i>Hordeum vulgare</i>)	37		
	Média em dois grupos de indivíduos	43±6	150	16
678	Grão-de-bico (chana dal)	11	150	4
679	Feijão-mungo (<i>Phaseolus mungo</i>), de molho por 12 h, mantido úmido por 24 h, cozido a vapor por 1 h 11	43±10	150	8
	Chapatti			
680	Chapatti, composto de farinhas de amaranto-trigo (25:75), servido com cabaça e curry de tomate	66±10	60	20
681	Chapatti, composto de farinhas de amaranto-trigo (50:50) servido com cabaça e curry de tomate	76±20	60	23
682	Chapatti, baisen	27		
683	Chapatti, bajra	67		
	Chapatti, bajra	49		
	Média em dois grupos de indivíduos	58±9		
684	Chapatti, cevada	37		
	Chapatti, cevada	48		
	Média em dois grupos de indivíduos	42±5		
685	Chapatti, milho, (<i>Zea mays</i>)	64		
	Chapatti, milho, (<i>Zea mays</i>)	59		
	Média em dois grupos de indivíduos	62±3		
686	Chapatti, trigo, servido com cabaça e curry de tomate	66±9	60	21
687	Chapatti, farinha de trigo maltado, grão-de-bico selvagem da Turquia (<i>Phaseolus aconitifolius</i>) e grão-de-bico (<i>Cicer</i>	66±9	60	25

	<i>arietinum</i>)			
688	Chapatti, farinha feita de trigo estourado, grão-de-bico selvagem da Turquia e grão-de-bico	40±8	60	14
689	Chapatti, farinha de flocos de trigo seco, grão-de-bico selvagem da Turquia e grão-de-bico	60±9	60	23
690	Chapatti, farinha de trigo, fino, com feijão mungo (<i>Phaseolus aureus</i>)	81±4	200	41
	Chapatti, farinha de trigo, fino, com feijão mungo (<i>Phaseolus aureus</i>)	44±3	200	22
	Média em dois grupos de indivíduos	63±19	200	32
	Cheela (panqueca fina aromática, feita de massa de farinha e legumes)			
691	Cheela, grão-de-bico (<i>Cicer arietinum</i>)	42±1	150	12
	Cheela, grão-de-bico (<i>Cicer arietinum</i>), massa fermentada	36±1	150	10
692	Cheela, feijão mungo (<i>Phaseolus aureus</i>)	45±1	150	12
	Cheela, feijão mungo (<i>Phaseolus aureus</i>), massa fermentada	38±1	150	10
693	Dhokla, deixada descansar, fermentada, cozida a vapor; grão-de-bico descascado e sêmola de trigo	35±4		
	Dhokla, deixada descansar, fermentada, cozida a vapor; grão-de-bico descascado e sêmola de trigo	31±6		
	Média em dois grupos de indivíduos	33±2	100	6
694	Dosai (arroz parboilizado e cru, colocado de molho, triturado, fermentado e frito) com chutney	77±3	150	30
	Dosai (arroz parboilizado e cru, colocado de molho, triturado, fermentado e frito) com chutney	55±2	150	22
	Média em dois grupos de indivíduos	66±11	150	26
695	Feijão mungo, (<i>Phaseolus aureus</i>), de molho por 12 h, armazenado úmido por 24 h, cozido ao vapor por 1 h 11	38±14	150	6
696	Feijão mungo, integral, com painço (<i>Paspalum scorbiculatum</i>), cozido a pressão	57±6	80 (seco)	29
697	Dhal de feijão mungo com painço (<i>Paspalum scorbiculatum</i>), cozido a pressão	78±12	78 (seco)	39
698	Caupi (<i>Dolichos biflorus</i>), de molho por 12 h, armazenado úmido por 24 h, cozido ao vapor por 1 h 11	51±11	150	15
699	Idli (arroz parboilizado e cru + feijão mungo, colocado de molho, triturado, fermentado, cozido a vapor) com chutney	77±2	250	40
	Idli (arroz parboilizado e cru + feijão mungo, colocado de molho, triturado, fermentado, cozido a vapor) com chutney	60±2	250	31
	Média em dois grupos de indivíduos	69±9	250	36
700	Sorgo, pão dourado ao forno, feito de farinha sorgo (<i>Sorghum vulgare</i>)	77±8	70 (seco)	39
701	Laddu (amaranto estourado, milho rabo-de-raposa, pó de legumes dourados ao forno, sementes de feno-grego)	24±4		
	Em calda quente doce			
	Laddu (amaranto estourado, milho rabo-de-raposa, pó de legumes dourados ao forno, sementes de feno-grego)	29±4		

	Em calda quente doce			
	Média em dois grupos de indivíduos	27±3	50	8
702	Lentilha e curry de couve-flor com arroz (Austrália)	60±10	360	31
703	Milheto, (<i>Eleusine coracana</i>), descascado, de molho por 12 h, armazenado úmido por 24 h, cozido ao vapor por 1 h 11	68±10	150	23
704	Milheto (<i>Eleusine coracana</i>) 11	84	70 (seco)	42
	Milheto (<i>Eleusine coracana</i>), farinha consumida como pão dourado ao forno	104±13	70 (seco)	52
	Média de dois estudos	94±10		
705	Pongal (arroz e feijão mungo dourado ao forno, cozidos à pressão)	90±3		
	Pongal (arroz e feijão mungo dourado ao forno, cozidos à pressão)	45±2		
	Média em dois grupos de indivíduos	68±23	250	35
706	Poori (massa de farinha de trigo frita em óleo bem quente) com purê de batatas	82±2		
	Poori (massa de farinha de trigo frita em óleo bem quente) com purê de batatas	57±1		
	Média em dois grupos de indivíduos	70±13	150	28
707	Rajmah, (<i>Phaseolus vulgaris</i>)	19	150	6
708	Arroz, (<i>Oryza Sativa</i>) cozido em água fervente e servido com cabaça e curry de tomate	69±15	150	26
709	Sêmola			
	Sêmola (<i>Triticum aestivum</i>), cozida a vapor	55±9	67 (seca)	28
	Sêmola (<i>Triticum aestivum</i>), pré-assada	76±6	67 (seca)	38
	Sêmola (<i>Triticum aestivum</i>) com feijão mungo fermentado (<i>Phaseolus mungo</i>)	46±12	71 (seca)	23
	Sêmola (<i>Triticum aestivum</i>) com feijão mungo fermentado (<i>Phaseolus aureus</i>)	62±20	71 (seca)	31
	Sêmola (<i>Triticum aestivum</i>) com grão-de-bico fermentado (<i>Cicer arietum</i>)	54±7	71 (seca)	27
710	Tapioca (<i>Manihot utilissima</i>), cozida a vapor por 1h 11	70±10	250	12
711	Varagu (<i>Paspalum scorbiculatum</i>), cozido à pressão de 15lb por 12-15 min	68±8	76 (seca)	34
712	Upittu (sêmola e cebolas assadas, cozidas em água)	67±3		
	Upittu (sêmola e cebolas assadas, cozidas em água)	69±4		
	Média em dois grupos de indivíduos	68±1	150	28
713	Uppuma kedgerree (milheto, legumes, sementes de feno-grego; dourados ao forno e cozidos em água)	18±3		
	Uppuma kedgerree (milheto, legumes, sementes de feno-grego; dourados ao forno e cozidos em água)	19±3		
	Média em dois grupos de indivíduos	18±1	150	6
	AUSTRALIANA ABORÍGENE			
714	<i>Acacia aneura</i> , semente de mulga, dourada ao forno, triturada úmida para aderir 6	8	50	1
715	<i>Acacia coriacea</i> , pão de sementes 6	46	75	11

716	<i>Araucaria bidwillii</i> , noz da araucária-australiana, assada por 10 min 6	47	50	7
717	Mel de arbusto, saco de açúcar 6	43	30	11
718	<i>Castanospermum australe</i> , semente do castanheiro australiano, fatiada, de molho por 1 semana, moída e assada 6	8	50	1
719	<i>Dioscorea bulbifera</i> , cará-de-rama, descascado, fatiado, de molho por 2 dias, assado por 15 min 6	34	150	12
720	<i>Macrozamia communis</i> , semente de burrawang, fatiado, de molho por 1 semana, moído, assado 6	40±2	50	10
ILHAS PACÍFICAS				
721	Fruta-pão (<i>Artocarpus altilis</i>) (Austrália) 6	68	120	18
722	Banana/Banana-da-terra, verde Banana verde, cozida em água fervente (Nova Zelândia)	38±10	120	8
723	Batata-doce Batata-doce, <i>Ipomoea batatas</i> (Austrália)	44	150	11
	Batata-doce, kumara (Nova Zelândia)	77±12	150	19
	Batata-doce, kumara (Nova Zelândia)	78±6	150	20
	Média de três estudos	66±11	150	17
724	Inhame-coco Inhame-coco (<i>Colocasia esculenta</i>) descascado, cozido em água fervente (Austrália)	54		
	Inhame-coco, descascado, cozido em água fervente (Nova Zelândia)	56±12		
	Média de dois estudos	55±1	150	4
725	Inhame Inhame, descascado, cozido em água fervente (Nova Zelândia)	25±4		
	Inhame, descascado, cozido em água fervente (Nova Zelândia)	35±5		
	Média de dois grupos de indivíduos	30±5	150	13
ISRAELITA				
726	Melawach (massa frita feita com farinha de trigo branca e manteiga)	61±10		
	Melawach	71±7		
	Média de dois estudos	66±5	115	35
727	Melawach + 15 g de fibra (solúvel) de alfarroba (<i>Ceratonia siliqua</i>)	31±6	130	16
728	Melawach + 15 g de fibra de espiga de milho (insolúvel)	59±10	130	31
729	Melawach + 15 g de fibra de tremoço-branco (<i>Lupinus albus</i>)	72±10	130	38
ÍNDIOS PIMA				
730	Frutos do carvalho, cozidos em fogo baixo com carne de cervo (<i>Quercus emoryi</i>) 6	16±1	100	1
731	Geléia de cacto (<i>Stenocereus thurberi</i>)	91	30	18
732	Hominy – grãos de milho descascados e secos (<i>Zea mays</i>) 6	40±5	150	12
733	Couro de frutas (<i>Stenocereus thurberi</i>)	70	30	17
734	Caldo de feijão-fava (<i>Phaseolus lunatus</i>) 6	36±3	250	12
735	Bolos de algaroba (<i>Prosopis velutina</i>) 6	25±3	60	1
736	Tortilla (<i>Zea mays</i> and <i>Olneya tesota</i>)	38	60	9

737	Caldo de feijão ayocote branco (<i>Phaseolus acutifolius</i>) 6	31±3	250	10
738	Caldo de feijão ayocote amarelo (<i>Phaseolus acutifolius</i>) 6	29±3	250	8
LATINO-AMERICANA				
739	Arepa, empada de milho, feita com farinha de milho (México)	72	100	31
740	Arepa, feita com farinha comum de milho descascado (25% de amilase) 9, 34	81	100	35
741	Arepa, feita com farinha de milho descascado com alto teor de amilase (70%) 9, 34	44	100	11
742	Feijões pretos	30	150	7
743	Feijões marrons	38	150	9
744	Tortilla de milho (mexicana)	52	50	12
745	Tortilla de milho, servida com feijões pinto fritos duas vezes e molho de tomate (mexicana)	39	100	9
746	Tortilla de milho, frita, com purê de batatas, tomate fresco e alface (mexicana)	78	100	11
747	Nopal (figo da Índia)	7	100	0
748	Feijões pinto, cozido em água salgada fervente	14	150	4
749	Tortilla de trigo (mexicana)	30	50	8
750	Tortilla de trigo, servida com feijões pinto fritos duas vezes e molho de tomate (mexicana)	28	100	5

Notas de rodapé:

1NE, não especificado; tipo 1 e tipo 2, indivíduos com diabetes tipo 1 e tipo 2; AAC, área abaixo da curva. Porções em gramas, a não ser que venha especificado de outra forma.

2As tabelas publicadas mostram valores de IG baseados em glicose=100 ou em pão branco =100.

3Estimado pela multiplicação do IG listado do alimento, sendo a glicose o alimento de referência pelos gramas de carboidrato por porção e dividindo por 100.

4Unidade de Nutrição Humana (Universidade de Sidney, Austrália), observações não publicadas, 1995-2002.

5O baixo IG pode ser explicado pela inclusão de flocos de aveia na receita.

6Porções do alimento-teste e do alimento-referência continham 25 g de carboidrato.

5V Lang (Danone Vitapole Company, Le Plessis-Robinson, França), observações não publicadas, 1996-2000.

8IG calculado pela AAC da glicose.

9 IG calculado usando uma fórmula matemática baseada em resultados de uma análise *in vitro* da hidrólise do amido.

10Tolerância danificada à glicose.

11O alimento-teste e o alimento-referência continham 75 g de carboidrato.

12O alimento-teste e o alimento-referência continham 100 g de carboidrato.

13Valores baseados em 0,5g carboidrato/kg de peso corporal.

14AAC medido por 3 h com apenas 5 pontos de tempo (0, 30, 60, 120 e 180 min).

15IG corrigido por milho adicionado e ajustado para representar uma porção de carboidratos de 50g.

- 16 Feito com aveia crua, cozida por 20 min.
- 17 Usado como alimento-referência e dado um IG de 100. O IG do alimento-teste foi medido pela expressão do valor AAC da glicose deste alimento como uma porcentagem do valor AAC do chapatti de trigo.
- 18 IG calculado com AAC do alimento/fórmula da AAC da glicose. O valor da AAC foi calculado por 3 h com apenas 5 pontos de tempo.
- 19 J Dzieniszewski, J Ciok (Instituto de Alimentos Nacionais e Instituto de Nutrição, Polônia), observações não publicadas, 1996-2001.
- 20 J Brand-Miller, S Holt (Universidade de Sidney, Austrália), e V Lang (Danone Vitapole Company, Le Plessis-Robinson, França), observações não publicadas, 2000 e 2001.
- 21 M Champ (INRA, França) e V Lang (Danone Vitapole Company, França), observações não publicadas, 1998.
- 22 AAC medida por 3 h com apenas 4 pontos de tempo (0, 1, 2 e 3 h).
- 23 AAC calculada como a área acima do jejum para apenas 3 h.
- 24 AAC medida por 5 h, mas com amostras de sangue colhidas apenas em intervalos de hora em hora.
- 25 Batata usada como alimento-referência com um IG fixado em 80. O IG do alimento-teste foi calculado pela expressão do valor da AAC do teste de glicose do alimento como uma porcentagem do valor da AAC da batata.
- 26 O arroz branco foi usado como alimento-referência, mas a glicose também foi testada e teve um IG de 122. O IG observado foi multiplicado por 100 e, então, dividido por 122, para convertê-lo para um IG na escala de glicose (ex.: glicose = alimento-referência, com um IG de 100).
- 27 Glicose sangüínea medida em intervalos de 30 minutos.
- 28 Os IGs dos açúcares foram calculados a partir da resposta glicêmica para uma refeição de açúcar e flocos de aveia menos a repostagem glicêmica para a aveia sozinha.
- 29 O alimento-teste e o alimento-referência continham 30 g de carboidrato.
- 30 O peso total do alimento-teste foi de 25 g, enquanto o alimento-referência continha 25 g de carboidrato disponíveis. O conteúdo de carboidrato do alimento-teste foi considerado como 100% disponível, o que pode ter sido uma avaliação excessiva.
- 31 Consumido como parte de uma refeição mista com peixe, tomate e molho de cebola.
- 32 AAC medida por 3 h com 4 pontos de tempo (0, 30, 60 e 120 min).
- 33 AAC medida por 4 h com apenas 6 pontos de tempo (0, 30, 60, 120, 180 e 240 min).
- 34 O alimento-teste e o alimento-referência continham 45 g de carboidrato.
- 35 O alimento-referência foi uma arepa comum, de farinha de milho.

Alimentos adicionais:

Bebidas esportivas e alimentos energéticos:

GatorLode (Laranja)	100
Gatorade (Laranja)	89
XLR8 (Laranja)	68
Poweraid (Laranja)	65
Cytomax (Laranja)	62
Allsport (Laranja)	53
Barra Clif (Cookies e Creme)	101
Barra Power (Chocolate)	83

PR-bar (Cookies e Creme)	81
Barra MET-Rx (Baunilha)	74
Refeição GatorPro (Chocolate)	89
Refeição Optifuel	78
Refeição Ensure (Baunilha)	75
Refeição Boost High Protein (Baunilha)	59
Refeição MET-Rx (Baunilha)	58
Refeição Boost (Baunilha)	53

Fonte: Randall J. Gretebeck et al., "Glycemic index of popular sports drinks and energy foods," *Journal of the American Dietetic Association*, Março 2002, pp. 415-417.

Tâmaras:

Tâmaras bahri	50
Tâmaras khalas	36
Tâmaras bo ma'an	31

Fonte: Campbell J. Miller et al., "Glycemic index of 3 varieties of dates," *Saudi Medical Journal*, Maio 2002, pp. 536-538.

Fonte: Serviço de Pesquisa de Índice Glicêmico, Universidade de Sidney

Sucos de Frutas:

Suco de romã	67	240ml	23
Suco de Blueberry	58	240ml	14
Suco de uva	58	240ml	24

Fonte: E-mail dos testes [POM Wonderful](#), de um laboratório líder de testes de índice glicêmico.