

Alimentos con un IG bajo inferior a 35**Consumo libre**

Judión blanco o habichuela blanca	30
Tomates	30
Ajo	30
Mermelada (sin azúcar)	30
Judías verdes	30
Leche de soja	30
Manzanas secas	30
Lentejas	30
Remolacha (cruda)	30
Fruta de la pasión o maracuyá	30
Leche de almendras	30
Queso Quark, requesón, queso fresco *	30
Tallarines chinos de soja	30
Leche *	30
Nabo (crudo)	30
Lentejas amarillas	30
Escorzoneras, salsifis	30
Peras	30
Leche de avena	30
Cebada perlada	30
Albaricoques secos, orejones	30
Avellanas	25
Humus (puré de garbanzos)	25
Anacardos	25
Moras	25
Lentejas verdes	25
Arándanos	25
Grosella	25
Pomelo o toronja	25
Fresas	25
Pipas de calabaza	25
Cerezas	25
Grosella roja	25
Harina de soja	25
Frijol o judía negra	25
Judía blanca	25
Cebada descascarillada	25
Guisantes secos	25
Bayas de Goji	25
Mandarinas, clementinas	25

Zumo de limón (sin azúcar)	20
Cacao puro en polvo (sin azúcar)	20
Berenjena	20
Grosella roja	20
Bogavante	20
Yogur de soja natural	20
Brotes de bambú	20
Zanahoria (cruda)	20
Chocolate amargo/negro (>85 %)	20
Corazón de palma, palmito	20
Alcachofa	20
Acerola	20
Crema de soja	20
Limón	20
Harina de almendra	20
Harina de avellana	20
Chocolate amargo/negro (>70 %)	20
Crema de cacahuets (sin azúcar)	20
Frambuesa	20
Acelgas	15
Altramuces	15
Langostinos	15
Gambas	15
Langosta	15
Salvado de trigo	15
Salvado de avena	15
Concentrado de ágave	15
Espárragos	15
Pepino	15
Brócoli, brécol	15
Aceitunas verdes	15
Aceitunas negras	15
Almendras	15
Cebolla	15
Champiñones	15
Setas	15
Hongos	15
Soja	15
Tofu	15
Jengibre	15
Rábano	15
Coles de bruselas	15

Endivias	15
Pesto	15
Piñones	15
Ruibarbo	15
Hinojo	15
Apio	15
Chile (pimiento picante)	15
Pimiento rojo	15
Pimiento verde	15
Ñora	15
Pistacho	15
Col	15
Chucrut (col fermentada)	15
Chalota	15
Escalonia	15
Chalote, ajo chalote	15
Cebolla roja, cebolla ocañera	15
Grosella negra	15
Pepinillo	15
Garrofín (semilla de algarrobo en polvo)	15
Espinacas	15
Calabacín	15
Cangrejo	15
Puerros	15
Nueces (fruto seco)	15
Lechuga batavia	15
Lechuga iceberg	15
Lechuga romana	15
Lechuga rizada	15
Escarola	15
Repollo	15
Cacahuetes	15
Acederilla, vinagrera, vinagrillo	15
Brotes de semillas	15
Alquenqueje, uchuva o physalis	15
Germinados	15
Coliflor	15
Tempeh	15
Vainas	15
Vainas de guisantes dulces	15
Ratatouille	15
Aguacate	10