

ÍNDICE GLICÊMICO ALTO, BAIXO E MÉDIO.

O índice glicêmico é um indicador da velocidade com que o açúcar presente em um alimento alcança a corrente sanguínea. Conhecer este conceito é importante para controlar a glicemia do sangue, especialmente no caso dos diabéticos, mas também pra quem quer fazer dieta ou pratica esporte.

TABELA COMPARATIVA: CONSUMO USUAL DE ALIMENTOS VERSUS CONSUMO ALTERNATIVO DE ALIMENTOS

ALIMENTOS USUALMENTE CONSUMIDOS POR REFEIÇÃO	ÍNDICE GLICÊMICO	IMPLICAÇÕES	ALIMENTOS ALTERNATIVOS AO CONSUMO USUAL POR REFEIÇÃO	ÍNDICE GLICÊMICO	IMPLICAÇÕES
Desjejum					
Café preto infusão com açúcar	ALTO		Suco verde termogênico ou suco natural de frutas termogênico sem açúcar	BAIXO BAIXO	
Pão francês	ALTO		Pão francês integral ou pão de forma integral o	MÉDIO	

Manteiga com sal	MÉDIO		Queijo branco magro com azeite e orégano	BAIXO	
ALMOÇO					
Arroz branco	ALTO		Arroz integral ou batata doce, ou inhame	BAIXO BAIXO BAIXO	
Feijão carioca	BAIXO		Feijão preto com biomassa de banana verde	BAIXO	
Bife frito	BAIXO		Sardinha grelhada	BAIXO	
Salada de alface e tomate temperada com sal, limão e óleo de soja	BAIXO		Salada de alface, rúcula, tomate, cenoura, queijo branco, farelo de linhaça, lascas de frutas temperada com sal marinho, limão, gengibre e azeite de oliva extravirgem	BAIXO	

Refrigerante à base de cola	ALTO		Chá verde infusão sem açúcar	BAIXO	
JANTAR					
Pão de forma branco	ALTO		Salada de folhas mistas (alface, couve, agrião), legumes (brócolis, tomate, aspargo fresco, cenoura, cebola) com castanha do Pará temperada com sal marinho, limão e azeite de oliva extravirgem	BAIXO	
Presunto	BAIXO		Omelete de claras e queijo branco	BAIXO	
Queijo tipo mussarela	BAIXO		Shitake e shimejisaltaeados no azeite de oliva e gengibre	BAIXO	
Refrigerante a base de cola	ALTO		Chá de camomila com canela	BAIXO	

LANCHES					
Biscoito salgado industrializado/unidade comercial	ALTO		Mix de frutas secas e castanhas (damasco, uva passa, gojiberry e castanha do Pará)	BAIXO	
Salgado assado	ALTO		Torrada multigrãos com pasta de amendoim	MÉDIO	
Refrigerante a base de cola	ALTO		Suco natural de frutas termogênico sem açúcar com biomassa de banana verde	BAIXO	
Café preto infusão com açúcar	ALTO		Chá verde infusão sem açúcar	BAIXO	
Barra de cereais com cobertura	ALTO		Barra de proteína	BAIXO	