

## Alimentos

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amendoim (21)</li> <li>• Feijão de soja (23)</li> <li>• Iogurte sem sacarose (27)</li> <li>• Frutose (32)</li> <li>• Lentilhas (38)</li> <li>• Leite integral (39)</li> <li>• Damasco seco (44)</li> <li>• Feijão manteiga (44)</li> <li>• Leite desnatado (46)</li> <li>• Iogurte com sacarose (48)</li> <li>• Maçã (52)</li> <li>• Pêra (54)</li> <li>• Sopa de tomate (54)</li> <li>• Suco de maçã (58)</li> <li>• Espaguete (59)</li> <li>• All Bran (60)</li> <li>• Laranja (62)</li> <li>• Lactose (65)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pêssego enlatado (67)</li> <li>• Ervilhas (68)</li> <li>• Arroz parboilizado (68)</li> <li>• Feijão cozido (69)</li> <li>• Inhame (73)</li> <li>• Suco de laranja (74)</li> <li>• Kiwi (75)</li> <li>• Batata doce (77)</li> <li>• Aveia (78)</li> <li>• Pipoca (79)</li> <li>• Arroz integral (79)</li> <li>• Manga (80)</li> <li>• Muesli (80)</li> <li>• Arroz branco (81)</li> <li>• Banana (83)</li> <li>• Sopa de feijão (84)</li> <li>• Sorvete (84)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chocolate (84)</li> <li>• Mingau de aveia (87)</li> <li>• Bolos (87)</li> <li>• Sacarose (87)</li> <li>• Biscoitos (90)</li> <li>• Cuscus (93)</li> <li>• Milho (98)</li> <li>• Crackers (99)</li> <li>• Farinha de trigo (99)</li> <li>• Pão branco (100)</li> <li>• Mel (104)</li> <li>• Trigo cozido (105)</li> <li>• Batata frita (107)</li> <li>• Tapioca (115)</li> <li>• Corn Flakes (119)</li> <li>• Batata cozida (121)</li> <li>• Glicose (138)</li> </ul> |
|---|---|---|

Fonte: [pt.wikipedia.org/wiki/Índice\\_glicêmico](http://pt.wikipedia.org/wiki/Índice_glicêmico)

Perceba que está organizada em ordem crescente de IG, e o ideal é que você dê preferência aos alimentos que estão em preto, e ainda assim, comê-los pouco. Mas claro, você poderá decidir comer algum alimento que está em azul, verde ou vermelho de vez em quando. Mas nestas duas semanas de adaptação, prefira os de baixo IG.

# Queima Intensificada

Perceba que está organizada em ordem crescente de IG, e o ideal é que você dê preferência aos alimentos que estão em preto, e ainda assim, comê-los pouco. Mas claro, você poderá decidir comer algum alimento que está em azul, verde ou vermelho de vez em quando. Mas nestas duas semanas de adaptação, prefira os de baixo IG.