

A evitar se tem diabetes tipo 2

Estas tabelas são o resultado de pesquisas em diversos sites na Internet e de livros, relacionando a quantidade desses três elementos: os carboidratos (hidratos de carbono) por 100g de ingredientes, o Índice Glicémico e a Carga Glicémica resultante.

Esta pesquisa deu origem às nossas tabelas, as quais podem conter erros, principalmente de apreciação, sendo os dados recolhidos nos diversos sites, por vezes, divergentes.

No entanto, os sites visitados para apoiar as nossas tabelas, são de reputação médica, organizações oficiais ou pessoas com conhecimento no assunto, principalmente em dietética. Estas tabelas devem ser lidas como uma ferramenta de avaliação e os leitores devem ir mais longe na verificação, se necessário.

Se tem diabetes tipo 2, é importante certificar-se de não metabolizar muitos carboidratos ao comer frutas, legumes e outros alimentos.

Segundo os especialistas da CuraLife, a moderação é fundamental e é importante estar atento à ingestão de carboidratos e ao índice glicémico (IG) dos diversos alimentos ingeridos.

O IG é útil para suas decisões dietéticas, uma vez que frutas e produtos derivados que têm um IG alto aumentam o nível de açúcar no sangue.

Por esse motivo deve-se ter cuidado, por exemplo, com a melancia (IG 72), o abacaxi (IG 66), os sucos de frutas (IG 40-68) e as frutas secas (IG 64).

Por outro lado, as frutas recomendadas para pessoas com diabetes são as amoras (IG 25), as laranjas (IG 42), os morangos (IG 41), os abacates (IG 15), as maçãs (IG 36), as nectarinas (IG 40), os pêssegos (IG 42), as bananas (IG 52) e, finalmente, os mirtilos (IG 53).

É uma ferramenta que pode facilitar a sua alimentação, auxiliando-o nas suas práticas pessoais.

As cores dos algarismos:

– Índice em verde	==> índice baixo	0 – 39
– Índice em laranja	==> índice médio/alto	40 – 69
– Índice em vermelho	==> índice alto	≥70
– Carga em verde	==> carga baixa	0 – 10
– Carga em laranja	==> carga média/alta	11 – 19
– Carga em vermelho	==> carga alta	≥20

Observação: a carga glicémica (CG) de um alimento é uma medida da capacidade de aumentar o açúcar no sangue numa porção comum desse alimento.
















Fórmula de cálculo: $CG = (IG \times \text{quantidade de carboidrato numa porção de comida (g)}) / 100$.

















Exemplos:

Uma porção de damasco seco (100 g), alimento com índice glicémico (IG) de 32 e 60 g de carboidratos. Portanto, a carga glicémica é de: $(32 \times 60) / 100$, sendo o resultado de 19,2.

Observação: estas tabelas encontram-se no site <https://alain-diabete.medicalistes.fr/>. Obrigado!

Tabela de índice glicémico para as ➔ **FRUTAS** ⬅

Frutas por 100gr	Frutas	Carboidratos	Índice Glicémico	Carga Glicémica por 100gr de alimentos	Fibras por 100gr de alimentos
ameixas		11	39	4,3	1,6
ameixas secas		44,5	29	13	–
amendoins, pistácios (pistaches)		19	20	4	10
amoras		6	25	1,4	5
ananás com sumo de ananás		16	43	7	1
ananás natural		13	59	8	1,4
arando (mirtilo vermelho)		78	64	50	–
banana não muito madura		23	52	12	2
cerejas		12	63	8	2
damasco fresco		12	34	4	2
damasco seco		60	32	19,2	7
figos naturais		12	30	4	3
figos secos		65	61	40	10
framboesas		6	1	0,1	7
groselha		5	25	1,25	4

Frutas por 100gr	Frutas	Carboidratos	Índice Glicémico	Carga Glicémica por 100gr de alimentos	Fibras por 100gr de alimentos
groselha preta		9	1	0,1	–
kiwi		12,5	53	7	3
laranja		13	42	5,5	2
maçã		14	38	5,2	1,3
manga		17	51	8,7	2
marmelo		7	35	2,5	3
melancia		7	76	5,3	0,4
melão		8	65	5,3	0,7
mirtilos		10	53	5,3	2,6
morangos		8	40	3	2
nectarina		10	43	4,3	2
nozes, amêndoas, avelãs		15	1	1	8
papaia		7	59	4,1	2
passas (uvas secas)		65	64	42	7
pêra		12	38	5	3,5
pêssego		9	42	4	2








































Frutas por 100gr	Frutas	Carboidratos	Índice Glicémico	Carga Glicémica por 100gr de alimentos	Fibras por 100gr de alimentos
ruibarbo cozido		1	1	1	2
tangerina		14	30	4,2	2
toranja		11	25	2,7	2
uvas		17	53	9,1	1

Tabela de índice glicémico para os ➤ **LEGUMES** ◀

Legumes por 100gr	Legumes	Carboidratos	Índice Glicémico	Carga Glicémica por 100gr de alimentos	Fibras por 100gr de alimentos
abacate		4	10	0,4	4
abóbora		5	65	3,3	1,4
abóbora de manteiga		4	51	2	2
abobrinha		2	15	0,3	1,5
alcachofra cozida		5	15	0,8	5,5
alcachofra de Jerusalém		16	50	8	2,2
alho		22	15	3,3	4
alho-porro cru e cozido		6	15	1	2,3
batata cozida a vapor		20	78	15,6	–
batata cozida com a pele		17	70	12	1,8
batata doce		12	55	6,6	2,9

Legumes por 100gr	Legumes	Carboidratos	Índice Glicémico	Carga Glicémica por 100gr de alimentos	Fibras por 100gr de alimentos
batata frita		35	95	33	4,2
batata no forno		20	95	19	1,5
batatas salteadas		19	95	18	
beringela		4,5	20	0,9	4,5
beterraba vermelha cozida		9	65	5,9	2
brócolos cozidos		3	15	0,5	1,5
cebola		6,5	15	1	1,7
cenouras cozidas		3	40	1,2	2,8
cenouras cruas		6	20	1,2	2,7
chalota cozida		14	15	2,1	3,4
cogumelos fritos		3	15	0,5	2
couve-flor, couve vermelha		2	15	0,3	2

Legumes por 100gr	Legumes	Carboidratos	Índice Glicémico	Carga Glicémica por 100gr de alimentos	Fibras por 100gr de alimentos
escarola		4	15	0,6	3
espargo cozido		2	15	0,3	1,5
espinafre enlatado		1	15	0,2	2,7
feijão verde		2	15	0,3	4
funcho		1	15	0,2	2
guisado caseiro de legumes		4,5	20	0,9	2
macedónia de legumes		6	15	0,9	3
milho enlatado		17	55	9,4	3,1
nabo cozido		4	85	3,4	2,2
pepino		2	15	0,3	0,8
pimento cru		7	15	1	2,2
puré de batata		16	74	12	1,4









Legumes por 100gr	Legumes	Carboidratos	Índice Glicémico	Carga Glicémica por 100gr de alimentos	Fibras por 100gr de alimentos
quinoa cozido		19	40	7,6	2,8
rabanete rosado		1,5	15	0,3	1,1
rebentos de bambu		2	20	0,4	1,3
rebentos de feijão mungo		3,5	15	0,5	1,7
salada verde		1,5	15	0,2	1,3
salsifi (cercefi)		5	30	1,5	2,5
tomate cozido		3	35	1	1
tomate cru		2,5	30	0,7	1,2

Tabela de índice glicémico para as ➔ **LEGUMINOSAS** ⬅
















Leguminosas por 100gr	Leguminosas	Carboidratos	Índice Glicémico	Carga Glicémica por 100gr de alimentos	Fibras por 100gr de alimentos
favas		22	80	17,6	–
favas cozidas		10	65	6,5	4,5
feijão flageolet cozido		22	34	7,5	–
feijão branco cozido		22	34	8	5,5
feijão vermelho cozido		22	51	11	9
feijão vermelho enlatado cozido		22	43	10	5
lentilhas corais cozidas		22	26	5,7	4
lentilhas verdes cozidas		22	30	6	4
lentilhas verdes enlatadas cozidas		22	48	10	3
ervilhas cozidas		22	41	9	–
ervilhas divididas cozidas		22	22	5	3
grão-de-bico cozido		22	33	7	5
grão-de-bico enlatado cozido		22	40	9	4,5
ervilha de quebrar		22	54	12	–
grãos de soja cozidos		22	18	4	–

Tabela de índice glicémico para os ➔ **CEREAIS** ⬅













Cereais por 100gr	Cereais	Carboidratos	Índice Glicémico	Carga Glicémica por 100gr de alimentos	Fibras por 100gr de alimentos
bulgur cozido		22	50	11	3
cuscuз trigo integral - tipiak		22	65	14	8
cuscuз sêmola cozida		22	65	14	1
flocos de aveia		22	59	13	–
mingau de trigo mourisco		22	45	10	3,5
polenta cozida		22	68	16	–
quinoa cozida		22	53	11	3
arroz branco basmati		22	58	14	1,5
arroz integral		22	50	12	1,5
arroz glutinoso cozido a vapor		22	98	21	1,5
trigo mourisco cozido		22	54	12	3,5
espaguete al dente		22	48	11	2

Tabela de índice glicémico para as ➤ **FARINHAS** ◀

Farinha por 100gr	Farinhas	Carboidratos	Índice Glicémico	Carga Glicémica por 100gr de alimentos	Fibras por 100gr de alimentos
farinha de amaranto		66	40	26	–
farinha de arroz		80	95	76	3
farinha de castanhas		65	65	42	12,6
farinha de centeio integral (T130)		66	50	33	10,6
farinha de espelta integral		63	45	28	–
farinha de quinoa		63	40	25	–
farinha de trigo mourisco		65	50	33	4
farinha T150 (pão integral)		47	50	24	11
farinha T45 (branca)		58	85	50	–
farinha T55 (baguete)		55	75	41	3,9
farinha T65 (pão artesanal)		53	70	37	–

Farinha por 100gr	Farinhas	Carboidratos	Índice Glicêmico	Carga Glicêmica por 100gr de alimentos	Fibras por 100gr de alimentos
farinha de junça (chufa)		64	35	23	-
farinha de grão-de-bico		50	35	18	15
farinha de coco		25	35	9	-
farinha de cevada descascada		63	30	19	-
farinha de lentilhas		45	30	14	-
farinha de soja		20	25	5	20
farinha de amêndoas ou avelãs		7	20	1,5	-
farelo de aveia		51	15	8	-
farinha de lúcumã		85	13	11	22
farinha de tremoços		9	15	2	32