

**FREDERICO ROCHA**  
clínica médica

ANÁLISE METABÓLICA ESTRATÉGIAS ANTI-AGING ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PLANOS DE EXERCÍCIOS



# ÍNDICE GLICÊMICO & DIETA

## ALIMENTOS RICOS EM CARBOIDRATOS

### BAIXO IG

All Bran: 30  
Aveia: 54  
Chocolate ao leite: 43  
Macarrão: 49  
Macarrão de arroz: 53  
Pão integral: 53

### MÉDIO IG

Arroz integral: 68  
Cuscuz: 65  
Farinha de mandioca: 61  
Mel: 61  
Pipoca: 65  
Refrigerante: 59

### ALTO IG

Arroz branco: 73  
Bebidas isotônicas: 78  
Biscoito de arroz: 87  
Cereal matinal de milho: 81  
Pão de trigo branco: 75  
Tapioca: 70

## VEGETAIS (classificação geral)

Abóbora cozida: 64  
Batata doce: 63  
Batata frita: 63  
Batata inglesa: 78

Cenoura cozida: 39  
Ervilha: 54  
Feijão: 24  
Inhame: 53

Lentilha: 32  
Milho: 52  
Purê de batata: 87  
Sopa de legumes: 48

## FRUTAS (classificação geral)

Abacaxi: 59  
Banana: 51  
Kiwi: 58  
Laranja: 43  
Maçã: 36

Manga: 51  
Melancia: 76  
Morango: 40  
Mamão papaia: 56  
Pêssego em lata: 43

Suco de laranja: 50  
Suco de maçã s/ açúcar: 44  
Suco de tomate s/ açúcar: 31  
Uva: 59  
Uva passa: 64

## OLEAGINOSAS

Castanha de caju: 25

Amendoim: 7

## LEITE, DERIVADOS E BEBIDAS ALTERNATIVAS

Leite integral: 39  
Iogurte: 41

Leite desnatado: 37  
Leite de soja: 34

Sorvete: 51  
Leite de arroz: 86





## EXEMPLO DE CARDÁPIO DE 3 DIAS COM BAIXO ÍNDICE GLICÊMICO

REFEIÇÃO	DIA 1	DIA 2	DIA 3
CAFÉ DA MANHÃ	Iogurte natural com cereais tipo All Bran	1 copo de café com leite sem açúcar + 1 fatia de pão integral com ovo	Café sem açúcar + omelete de 2 ovos com queijo
LANCHE DA MANHÃ	2 kiwis + 5 castanhas de caju	1 copo de suco verde com maçã, couve manteiga, limão e linhaça	1 pera + 4 biscoitos integrais
ALMOÇO / JANTAR	3 col (sopa) arroz integral + 2 col (sopa) de feijão + 1 filé de frango + salada verde	Escondidinho de macaxeira com carne moída + salada + 1 laranja	Macarronada integral de atum com legumes e molho de tomate + 1 rodela de abacaxi
LANCHE DA TARDE	Sanduíche de pão integral com queijo + 1 copo de chá	1 iogurte com chia + 3 torradas integrais	Vitamina de mamão com 1 colher de linhaça

Em geral, dietas *low carb* são compostas por alimentos com baixo índice glicêmico, pois além de reduzir o consumo de carboidratos, nesse tipo de dieta tem-se preferência pelo consumo de alimentos integrais, como feijão, arroz e macarrão integral. Além disso, consumir sempre alimentos fontes de proteína como iogurte, ovo e carnes em geral reduz a carga glicêmica da refeição, aumenta a saciedade e não estimula a produção de gordura no corpo, sendo uma boa estratégia para ajudar na perda de peso.

**Frutas com baixo índice glicêmico** | A maior parte das frutas tem baixo índice glicêmico, como a maçã, o kiwi, o morango, a ameixa e os sucos sem açúcar. No entanto, frutas como uva passa e melancia têm um índice glicêmico de médio a elevado, sendo importante não consumi-las juntamente com outros alimentos de alto índice glicêmico. No entanto, é importante lembrar que apesar das frutas terem baixo índice glicêmico, não se deve consumir mais de uma porção de fruta por refeição, pois isso aumenta a quantidade de carboidratos e açúcares da refeição, aumentando o índice glicêmico e o efeito na glicemia.

**Batata doce não tem baixo índice glicêmico** | A batata doce tem índice glicêmico 63, que é um valor médio na classificação de índice glicêmico. No entanto, ela ficou famosa por ajudar a emagrecer e a ganhar massa muscular por ser um alimento saboroso, de fácil utilização e que ao mesmo tempo dá energia para o treino sem estimular a produção de gordura no corpo. A combinação de frango com batata doce é uma ótima opção para se ter uma refeição com pouca gordura, baixas calorias e rica em nutrientes, que dá energia e saciedade