

TIPO DE AZÚCAR	ÍNDICE GLUCÉMICO
AZÚCAR BLANCO	70
AZÚCAR DE CAÑA INTEGRAL	70
MIEL	60-70
AZÚCAR PANELA	65
AZÚCAR MASCABADO	65
SIROPE DE ARCE	65
SIROPE DE DÁTIL	50
SIROPE DE COCO	35
AZÚCAR DE COCO	35
MIEL DE ACACIA	32
SIROPE DE AGAVE	20-30
SIROPE DE ARROZ	25
AZÚCAR DE ABEDUL-XILITOL	7
ESTEVIA	0

ENDULZANTES	ÍNDICE GLUCÉMICO (IG)
Maltosa	105
Glucosa	100
Sacarosa (Azúcar de mesa)	68
Panela	65
Miel de abeja	61
Miel de maple (= Jarabe de arce)	54
Jugo de Naranja	50
Azúcar de coco	35
Jugo de Manzana	40
Ágave	15
Fructuosa	15
Sirope de yacón	1
Stevia	0

