

# FRUITS

## VERY LOW GI $\leq 30$

• Olives	15	• Blackberries	25
• Avocado	10	• Grapefruit	25
• Limes	20	• Cherries	25
• Lemons	20	• Tomatoes	30
• Raspberries	25		

## LOW GI $\leq 50$

• Apples	30	• Oranges	35
• Nectarines	30	• Apricots, dried	35
• Peaches	30	• Plums	35
• Pears	30	• Figs	40
• Strawberries	35		

## HIGH GI $> 50$

• Apricots	57	• Grapes	53
• Bananas	60	• Mango	51
• Blueberries	53	• Melon	60
• Cantaloupe	67	• Pineapple	59
• Kiwi	50	• Watermelon	76