

Factor de Inflamação Positivo (FI+) Acção Anti-inflamatória		Factor de Inflamação Negativo (FI-) Acção Inflamatória	
Médio	+1 a +100	Médio	-1 a -100
Alto	+101 a +500	Alto	-101 a -500
Muito alto	+500 ...	Muito alto	-500...

Alimento	FI Positivo / FI Negativo
Massa, pão e cereais	
Batata-doce	(FI+) 210
Cereal matinal light rico em fibras	(FI+) 4
Esparguete integral cozido	(FI-) 33
Batata com casca	(FI-) 70
Pão de forma integral	(FI-) 72
Arroz integral	(FI-) 103
Arroz branco	(FI-) 172
Cereais de pequeno-almoço	(FI-) 238
Batata sem casca	(FI-) 253
Pão francês	(FI-) 261
Carnes, aves e peixes	
Salmão	(FI+) 601
Atum	(FI+) 464
Bacalhau	(FI+) 212
Filet pescada, badejo, namorado	(FI+) 31
Peito de peru	(FI+) 11
Camarão	(FI+) 10
Presunto magro	(FI+) 9
Hambúguer de carne magra	(FI-) 8
Frango sem pele	(FI-) 9
Bacon	(FI-) 99
Carne de porco	(FI-) 133
Leites e Derivados	
Queijo cottage	(FI+) 9
logurte desnatado	(FI-) 4
Queijo Mussarella	(FI-) 14
Cream cheese light	(FI-) 21
Leite	(FI-) 45
Queijo branco	(FI-) 69
Queijo ricota	(FI-) 69

Factor de Inflamação Positivo (FI+) Acção Anti-inflamatória		Factor de Inflamação Negativo (FI-) Acção Inflamatória	
Médio	+1 a +100	Médio	-1 a -100
Alto	+101 a +500	Alto	-101 a -500
Muito alto	+500 ...	Muito alto	-500...

Ovos	
Clara do ovo	(FI+) 5
Ovo cozido	(FI-) 43
Gema do ovo	(FI-) 48
Ovo frito	(FI-) 124
Frutas	
Acerola	(FI+) 340
Goiaba vermelha	(FI+) 104
Uva rubi	(FI+) 53
Abacate	(FI+) 52
Limão	(FI+) 38
Papaia	(FI-) 3
Melão	(FI-) 3
Morango	(FI-) 3
Pera	(FI-) 4
Damasco	(FI-) 7
Figo	(FI-) 13
Abacaxi	(FI-) 22
Kiwi	(FI-) 26
Laranja	(FI-) 45
Pêssego	(FI-) 45
Ameixa	(FI-) 46
Maçã	(FI-) 50
Banana	(FI-) 215
Vegetais	
Alho cru	(FI+) 4939
Cebola	(FI+) 387
Pimento vermelho	(FI+) 276
Cenoura	(FI+) 193
Nabo	(FI+) 136
Espinafre	(FI+) 78
Brócolos	(FI+) 56
Tomate	(FI+) 52
Rabanete	(FI+) 24
Vagem	(FI+) 11
Pepino	(FI+) 4

Factor de Inflamação Positivo (FI+) Acção Anti-inflamatória		Factor de Inflamação Negativo (FI-) Acção Inflamatória	
Médio	+1 a +100	Médio	-1 a -100
Alto	+101 a +500	Alto	-101 a -500
Muito alto	+500 ...	Muito alto	-500...

Gorduras e fritos	
Óleo de fígado de bacalhau	(FI+) 7587
Azeite virgem	(FI+) 73
Óleo canola	(FI+) 72
Maionese	(FI-) 33
Batata Frita	(FI-) 336
Manteiga	(FI-) 716
Sementes, raízes, castanhas e leguminosas	
Gengibre (raiz)	(FI+) 6450
Amêndoa sem sal	(FI+) 312
Castanha	(FI+) 146
Lentilha	(FI+) 105
Soja	(FI+) 29
Sementes de Linhaça	(FI+) 26
Feijão	(FI+) 18
Leite de soja	(FI+) 10
Ervilha	(FI-) 30
Nozes	(FI-) 158
Bebidas e doces	
Chá verde	0
Chá branco	0
Chá de cidreira	0
Chá de camomila	0
Café	0
Bebidas isotónicas	(FI-) 119
Leite com chocolate	(FI-) 156
Refrigerantes	(FI-) 215