

INDEKS GLIKEMICZNY

Ananas (świeży)	55
Arbuz	75
Awokado	10
Bagietka	70
Bakłażan	20
Banan	47
Bataty	50
Biszkopt	70
Borówki	25
Bób gotowany	80
Brokuł	15
Brokuł gotowany	45
Brukselka	15
Brzoskwinia	35
Brzoskwinie z puszki	50
Bułka grahamka	72
Bułka maślana	60
Bułka pszenna	90
Buraki gotowane	65
Cebula	15
Chleb pełnoziarnisty	65
Chleb z białej mąki	90
Chleb żytni (30% żyta)	65
Ciecierzycy z puszki	38
Croissant, rogalik	60
Cukinia	15
Czekolada mleczna	49
Czekolada +85% kakao	20
Czerwona porzeczką	25
Dynia piżmowa	65
Dziki ryż	45
Fasola biała gotowana	33
Fasolka szparagowa	30

Grejpfrut	25
Gruszka kłapsa	30
Jabłko średnie	35
Jaja	0
Jogurt naturalny	36
Kabaczek	75
Kapusta kiszona	15
Kasza gryczana	50
Kasza jaglana	70
Kasza jęczmienna	70
Kasza manna	60
Kefir	36
Ketchup	55
Kiwi	50
Komosa ryżowa	35
Kukurydza, słodka	55
Makaron (pszenica durum)	50
Makaron pełnoziarnisty, al dente	40
Maliny	25
Mandarynka	30
Mango	50
Marakuja	30
Marchew gotowana	33
Marchew surowa	16
Margaryna	0
Masło Extra	14
Melion	65
Mleko 3% tłuszczu	27
Napój sojowy	30
Olej rzepakowy	0
Orzechy laskowe	25
Orzechy nerkowca	25
Orzechy włoskie	15

Owsianka (gotowana)	60
Papryka	15
Pasta z orzechów laskowych	25
Pistacje	15
Płatki kukurydziane	85
Płatki owsiane (niegotowane)	40
Płatki ryżowe	80
Pomarańcze	35
Pomidor	30
Por	15
Przecier pomidorowy	35
Puree ziemniaczane	80
Ryż basmati brązowy	45
Ryż biały	70
Ryż brązowy	50
Rzepa, brukiew (gotowana)	85
Salata	15
Seler gotowany (korzeń)	85
Seler naciowy	15
Sery tłuste (np. żółty)	0
Słone paluszki	60
Soczewica czerwona	30
Sok marchwiowy	40
Śliwki	35
Tofu	15
Truskawki	25
Twaróg odtłuszczony	30
Wafle ryżowe	64
Winogrona (zielone i czerwone)	45
Wiśnie	25
Ziemniaki gotowane	70
Ziemniaki pieczone	95

#dietetyk_któremu_ufasz