

INDEKS GLIKEMICZNY

Niski indeks glikemiczny (<55)*

Produkt:	Ig:	Grupa:	Produkt:	Ig:	Grupa:	Produkt:	Ig:	Grupa:
Jaja	0	nabiał	Brzoskwinie z puszki	50	owoce	Sok marchwiowy	40	warzywa
Sery tłuste (np. żółty)	0	nabiał	Mango	50	owoce	Brokuł gotowany	45	warzywa
Mleko 3% tłuszczu	27	nabiał	Margaryna	0	tłuszcze	Orzechy włoskie	15	orzechy
Twaróg odtłuszczony	30	nabiał	Olej rzepakowy	0	tłuszcze	Pistacje	15	orzechy
Jogurt naturalny	36	nabiał	Masło Extra	14	tłuszcze	Orzechy laskowe	25	orzechy
Kefir	36	nabiał	Brokuł	15	warzywa	Orzechy nerkowca	25	orzechy
Awokado	10	owoce	Brukselka	15	warzywa	Pasta z orzechów laskowych	25	orzechy
Borówka	25	owoce	Cebula	15	warzywa	Komosa ryżowa	35	zbożowe
Czerwona porzeczka	25	owoce	Cukinia	15	warzywa	Makaron pełnoziarnisty, al dente	40	zbożowe
Grejpfrut	25	owoce	Kapusta kiszona	15	warzywa	Płatki owsiane (niegotowane)	40	zbożowe
Maliny	25	owoce	Papryka	15	warzywa	Dziki ryż	45	zbożowe
Truskawki	25	owoce	Por	15	warzywa	Ryż basmati	45	zbożowe
Wiśnie	25	owoce	Salata	15	warzywa	Kasza gryczana	50	zbożowe
Gruszka kłapsa	30	owoce	Seler naciowy	15	warzywa	Makaron (pszenica durum)	50	zbożowe
Mandarynka	30	owoce	Marchew surowa	16	warzywa	Tofu	15	inne
Marakuja	30	owoce	Bakłażan	20	warzywa	Czekolada +85% kakao	20	inne
Brzoskwinia	35	owoce	Fasolka szparagowa	30	warzywa	Napój sojowy	30	inne
Jabłko średnie	35	owoce	Pomidor	30	warzywa	Czekolada mleczna	49	inne
Pomarańcze	35	owoce	Soczewica czerwona	30	warzywa	Batonik zbożowy, energetyczny (bez cukru)	50	inne
Śliwki	35	owoce	Marchew gotowana	33	warzywa	Ciaśko (pełnoziarniste, bez cukru)	50	inne
Winogrona (zielone i czerwone)	45	owoce	Fasola biała gotowana	33	warzywa			
Banan	47	owoce	Przecier pomidorowy	35	warzywa			
Kiwi	50	owoce	Ciecierzycza z puszki	38	warzywa			

Średni indeks glikemiczny (55-70)

Produkt:	Ig:	Grupa:
Bułka maślana	60	zbożowa
Croissant, rogalik	60	zbożowe
Kasza manna	60	zbożowe
Owsianka (gotowana)	60	zbożowe
Wafle ryżowe	64	zbożowe
Chleb pełnoziarnisty	65	zbożowe
Chleb żytni (30% żyta)	65	zbożowe
Ananas (świeży)	55	owoce
Melon	65	owoce
Kukurydza, słodka	55	warzywa
Buraki gotowane	65	warzywa
Dynia piżmowa	65	warzywa
Ciaścieczka maślana, kruche	55	inne
Ketchup	55	inne
Pop corn (mikrofala, bez cukru)	60	inne
Chipsy ziemniaczane, chrupki	60	inne
Napoje typu cola, gazowane, bezalkoholowe	60	inne
Słone peluszkki	60	inne

Wysoki indeks glikemiczny (>70)

Produkt:	Ig:	Grupa:
Bagietka	70	zbożowe
Biszkopt	70	zbożowe
Kasza jaglana	70	zbożowe
Kasza jęczmienna	70	zbożowe
Ryż biały	70	zbożowe
Bułka grahamka	72	zbożowe
Płatki ryżowe	80	zbożowe
Płatki kukurydziane	85	zbożowe
Bułki pszenne	90	zbożowe
Chleb z białej mąki	90	zbożowe
Ziemniaki gotowane	70	warzywa
Bób gotowany	80	warzywa
Puree ziemniaczane	80	warzywa
Rzepa (gotowana)	85	warzywa
Brukiew (gotowana)	85	warzywa
Seler gotowany (korzeń)	85	warzywa
Ziemniaki pieczone	95	warzywa
Arbuz	75	owoce
Batonik czekoladowy (z cukrem)	70	inne
Gnocchi, kluski	70	inne