




INDEKS GLIKEMICZNY

0	Jajka Kawa, herbata b/c Majonez domowy Oleje, tłuszcze zwierzęce Ryby i owoce morza Mięso (wołowina, drób, dziczyzna) Sery tuste, pleśniowe Śmietana kwaśna Wino wytrawne Wędliny	20	Acerola Bakłażan Czekolada gorzka > 70% kakao Czereśnie Fruktoza Jogurt sojowy, śmietana sojowa Kakao b/c Karczochy Pędy bambusa Świeży sok z cytryny	40	Bób surowy Chleb z mąki z pełnego przemiału (na zaczynie lub drożdżach) Fasola z puszkii Figi suszone Gryka Kasza gryczana Laktoza Maca (z mąki z pełnego przemiału) Makaron razowy a'1 dente Marchwiowy sok Masło orzechowe b/c Mleko kokosowe Morele suszone Otręby Owies Pigwa konserwowa b/c Pumpnikiel b/c, stodu, miodu Płatki owsiane niegotowane Śliwki suszone Spaghetti a'1 dente gotowane 5 min	55	Musztarda Dijon Nasiona (siemię, mak, sezam, itp.) Nektaryniki Pigwa Pomarańcze Pomidory suszone Przecier pomidorowy Seler surowy (korzeń) Śliwki Sok pomidorowy Sorbet jabłkowy Słonecznik Wasa pieczywo chrupkie	Brzoskwinie z puszkii Czerwony ryż Ketchup Manik Musztarda z cukrem Nutella Papaja Sok winogronowy b/c Sok z mango b/c Spaghetti (rozgotowane) Sushi	75	Rogalik Sucharki Tacos Ziemniaki gotowane	
5	Ocet Przyprawy (oregano, bazylija, itp.) Skorupiaki	25	Borówki Czerwona porzeczka Czekolada gorzka > 70% kakao Fasola mung Jeżyny Mąka sojowa Maliny Masło migdałowe Masło z orzechów laskowych Pestki dyni Truskawki Wiśnie Zielona soczewica	45	Ananas świeży Banany niedojrzałe Chleb z pełnego przemiału tosty Chleb żytni z mąki z pp Jęczmień ziarno Kasza pszenna bulgur Kokos Płatki śniadaniowe pełnoziarniste Ryż basmati brązowy Sok grejpfrutowy b/c Tosty z chleba z mąki z pp Winogrona czerwone Winogrona zielone Zielony groszek konserwowy Żurawina	60	Banany dojrzałe Jęczmień dmuchany Kakao słodzone Kasza manna Kaszty jadalne Lazania z makaronu durum Lody z cukrem Melon Miód Majonez z cukrem Mleko tłuste Morele z puszkii Owsianka gotowana Pizza Ryż jaśminowy Ryż długoziarnisty	80	Bób gotowany Marchew gotowana Puree	85	Biała mąka Mleko ryżowe Pasternak Prażona kukurydza Płatki kukurydziane Ryż dmuchany Ryż paraboliczny Rzepa, brukiew (gotowane) Seler gotowany (korzeń) Tapioka
10	Awokado	30	Buraki czerwone surowe Ciecierzycza gotowana Czerwona soczewica Czosnek Dżem niskosłodzony Grejfrut Gruszka Makaron chiński (sojowy, z fasoli mung) Mandarynki Marakuja Marchew surowa Mleko roślinne b/c Mleko w proszku Morele świeże Pomelo Pomidory Rzepa, brukiew Soczewica żółta	50	Bataty Chayote- dyniowaty Chleb orkiszowy Ciasto z mąki z mąki pp b/c Jabłkowy sok b/c Kiwi Makaron durum Mango Musli b/c Owoce lichee Persymona, kaki Ryż basmati Sok ananasowy (świeży, b/c) Sok jabłkowy b/c Sok żurawinowy b/c Surimi paluszki krabowe	65	Ananas z puszkii Batony Mars, Snickers, itp. Buraki gotowane Chleb barwiony karmelem Chleb pełnoziarnisty Chleb razowy pszenny Dżem z cukrem Kukurydza Kuskus Mąka kasztanowa Rodznyki Syrop klonowy Tamaryndowiec (słodzony) Ziemniaki w mundurkach	90	Chleb z białej mąki Mąka ziemniaczana	95	Mąka ryżowa Ziemniaki pieczone Ziemniaki zasmażane
15	Agawa (syrop) Agrest żółty Brukselka Cebula Cukinia Cykorja Mączka porzeczka Fasolka szparagowa Grzyby Imbir Kalafor Kielki (fasoli mung, soi, itp.) Kiszona kapusta Koper Korniszony b/c Mączka chleba świętojańskiego Migdały Ogórek Oliwki Orzechy Orzeszki ziemne Papryczka chili Papryka warzywo Pesto Piniola Por Rabarbar Rzodkiewka Salata Seler naciowy Soja Szczaw Szparagi Szpinak Tofu Zarodki pszenne	35	Amarant ziarno Białą fasola Brzoskwinie Salata Seler naciowy Soja Szczaw Szparagi Szpinak Tofu Zarodki pszenne	60	Banany dojrzałe Jęczmień dmuchany Kakao słodzone Kasza manna Kaszty jadalne Lazania z makaronu durum Lody z cukrem Melon Miód Majonez z cukrem Mleko tłuste Morele z puszkii Owsianka gotowana Pizza Ryż jaśminowy Ryż długoziarnisty	70	Amarantus eksandowany Bagietka Białe ryż Biszkopty Brązowy cukier Bułki białe Chipsy Chleb ryżowy Cukier Daktyle suszone Kasza jęczmienna Kielki Maca (z białej mąki) Mąka kukurydziana Makaron (z białej mąki) Melasa Napoje słodzone Polenta Proso Ravioli	100	Glukoza Skrobia modyfikowana	110	Piwo- maltoza

LEGENDA

b/c	bez cukru
pp	pełny przemiał
	niski indeks glikemiczny
	średni indeks glikemiczny
	wysoki indeks glikemiczny