

Indeks glikemiczny – lista w podziale na grupy



Warzywa		
Nazwa produktu	Indeks glikemiczny	Wartość w gramach
burak	64	80
ciecierzyca gotowana	28	150
dynia	75	80
fasola biała gotowana	29	150
fasola czarna (gotowana 45 min)	20	150
groch gotowany	22	150
grostek zielony	48	80
grostek zielony z puszki	66	250
rzepa	72	150
kukurydza	54	80
kukurydza słodka z puszki	55	80
marchew gotowana	47	80
marchew surowa	16	80
soczewica czerwona gotowana	26	150
soczewica zielona gotowana	30	150
soja gotowana	18	150
soja z puszki	14	150
ziemniaki gotowane	50	150
ziemniaki młode (w mundurkach)	57	150
ziemniaki pieczone	85	150
ziemniaki frytki	75	150
ziemniaczane pure w proszku	85	150
Owoce		
Nazwa produktu	Indeks glikemiczny	Wartość w gramach
ananas	59	120
arbuz	72	120
banany	55	150
czereśnie	44	160
brzoskwinie	42	110
daktyle suszone	103	60
grejpfrut	25	120
gruszki	38	120
jabłka	38	120
jabłka suszone	29	60
kiwi	53	120
mango	55	150
melon	65	200
morele	57	120
morele suszone	31	60
papaja	59	120
pomarańcze	42	120

Indeks glikemiczny – lista w podziale na grupy



rodzynki	64	60
śliwki	39	120
śliwki suszone	29	60
truskawki	40	120
winogrona	46	120
wiśnie	22	120
Produkty mączne, pieczywo		
Nazwa produktu	Indeks glikemiczny	Wartość w gramach
bagietka	95	30
bułeczki drożdżowe	92	25
chleb pszenny	70	30
chleb pełnoziarnisty żytni	58	30
kasza pęczak	35	150
kasza gryczana	54	80
kasza manna	55	150
knedle ziemniaczane	52	150
kuskus	65	150
makaron instant	47	180
makaron rurki	47	180
makaron ryżowy	58	150
musli prażone	43	60
naleśniki	85	79
otręby owsiane	55	10
owsianka na wodzie	42	245
pumpernikiel pełnoziarnisty	46	30
spaghetti al dente	38	180
spaghetti gotowane 10-15 min	44	180
wafle ryżowe	64	25
ryż biały gotowany	64	150
ryż brązowy	55	150
ryż długoziarnisty	56	150
ryż kleisty	92	150
Słodycze, ciasta, desery		
Nazwa produktu	Indeks glikemiczny	Wartość w gramach
baton Mars	65	60
baton Twix	64	50
bezy	67	50
biskopt	54	53
budyń	44	100
ciasteczka owsiane	57	25
czekolada biała	44	50
czekolada gorzka	22	10

Indeks glikemiczny – lista w podziale na grupy



czekolada mleczna	49	30
herbatniki	51	25
keks	47	35
lody	61	50
miód	55	25
nutella	33	20
pączki (donaty)	69	50
tort	87	50
želki	80	10
chipsy ziemniaczane solone	54	50
chrupki kukurydziane	63	50
orzeszki ziemne	14	50
popcorn	72	20
precelki	72	20
ryż dmuchany	87	30
Napoje		
Nazwa produktu	Indeks glikemiczny	Wartość w gramach
Coca-Cola	58	250
Fanta orange	68	250
Isostar	70	250
napój z mleka sojowego	32	250
sok grejpfrutowy bez cukru	48	250
sok jabłkowy niesłodzony	40	250
sok pomarańczowy	52	250
sok pomidorowy bez cukru	38	250
sok z marchwi świeżo wyciskany	43	250