

Tabela – indeks glikemiczny

Produkty o niskim IG

jaja	0
kawa, herbata	0
owoce morza	0
ryby	0
sery tłuste (żółty, pleśniowy itp.)	0
śmietana kwaśna	0
sos sojowy (bez cukru)	0
tłuszcz roślinny	0
wino wytrawne (czerwone, białe)	0
wołowina	0
ocet	5
przyprawy (oregano, bazylia itp.)	5
skorupiaki	5
awokado	10
agawa (syrop)	15
agrest złoty	15
brukselka	15
cebula	15
cukinia	15
cykoria	15
czarna porzeczka	15
fasola pnąca	15
fasola szparagowa	15
grzyby	15
imbir	15
kalafior	15
kapusta	15
kielki	15
kiszona kapusta	15
koper	15
korniszony (bez cukru)	15
migdały	15
ogórek	15
oliwki	15
orzechy włoskie i laskowe	15
orzeczki ziemne (fistaszki)	15
orzechy nerkowca i pistacje	15
papryczki Chili	15
papryka (czerwona, zielona, żółta)	15
Pesto	15
por	15
rabarbar	15
rzodkiew	15
sałata	15
seler naciowy	15
soja	15
szczaw	15
szparagi	15
szpinak	15
tofu	15
zarodki pszenne	15
acerola	20
bakłażan	20
czekolada gorzka (>80% kakao)	20
czereśnie	20
fruktoza	20
jogurt sojowy	20
kakao bez cukru	20
karczochy	20
pędy bambusa	20
śmietana sojowa	20
sok cytrynowy (niesłodzony)	20

borówki	25
czekolada gorzka (<70% kakao)	25
czerwona porzeczka	25
humus	25
jeżyny	25
mąka sojowa	25
maliny	25
masło migdałowe	25
masło z orzechów laskowych	25
pestki z dyni	25
truskawki	25
wiśnie	25
zielona soczewica	25
buraki surowe czerwone	30
ciecierzyca gotowana	30
czerwona soczewica	30
czosnek	30
dżem niesłodzony	30
grejpfrut	30
gruszka	30
makaron chiński	30
mandarynki	30
marakuja	30
marchew surowa	30
marmolada bez cukru	30
mleko migdałowe	30
mleko owsiane	30
mleko odtłuszczone w proszku	30
mleko sojowe	30
morele świeże	30
Pamelo	30
pomidory	30
rzepa, brukiew (surowe)	30
soczewica żółta	30
twaróg odtłuszczony	30
biała fasola	35
brzoskwinie	35
ciecierzyca z puszek	35
czarna fasola	35
drożdże	35
dziki ryż	35
figi świeże	35
granat	35
grostek zielony	35
jabłka duszone	35
jabłka suszone	35
jabłko (świeże)	35
komosa ryżowa	35
musztarda	35
nasiona (siemie lniane, sezam...)	35
nektarynki	35
pigwa	35
pomarańcze	35
pomidory suszone	35
przecier pomidorowy	35
seler surowy (korzeń)	35
śliwki	35
sok pomidorowy	35
sok jabłkowy	35
słonecznik	35
pieczywo chrupkie	35

Produkty o średnim IG

fasola z puszki	40
figi suszone	40
gryka	40
kasza gryczana	40
laktoza	40
maca	40
makaron z mąki razowej – al. Dente	40
marchwiowy sok	40
masło orzechowe (bez cukru)	40
mleko kokosowe	40
morele suszone	40
otręby (owsiane i pszenne)	40
owies	40
pumpernikiel (bez cukru i miodu)	40
płatki owsiane (niegotowane)	40
śliwki suszone	40
spaghetti al. Dente (gotowane 5 minut)	40
ananas (świeży)	45
banan niedojrzały	45
chleb żytni	45

jęczmień (ziarno)	45
kokos	45
ryż basmati brązowy	45
sok grejpfrutowy (niesłodzony)	45
sok pomarańczowy (świeży)	45
winogrono (zielone i czerwone)	45
zielony groszek z puszki (bez cukru)	45
żurawina	45
bataty – słodkie ziemniaki	50
chleb orkiszowy	50
kiwi	50
makaron z pszenicy durum	50
mango	50
muesli (niesłodzone)	50
ryż basmati	50
ryż brązowy	50
surimi (paluszki krabowe)	50
brzoskwinie z puszki	55
ketchup	55
musztarda z cukrem	55
nutella	55
papaja	55

Produkty o wysokim IG

banany dojrzałe	60
jęczmień dmuchany	60
kakao słodzone/czekolada	60
kasza manna	60
lody słodzone cukrem	60
majonez z cukrem	60
melon	60
miód	60
mleko tłuste	60
morele z puszki	60
owsianka (gotowana)	60
pizza	60
ryż jaśminowy	60
ryż długoziarnisty	60
ananas z puszki	65
buraki gotowane	65
chleb „razowy” z białej mąki	65
chleb pełnoziarnisty	65
chleb żytni z białej mąki	65
dżem z cukrem	65
kukurydza	65
kuskus	65
mąka kasztanowa	65
mars, snikers itp.	65
muesli (z cukrem, miodem itp.)	65
rodzynki	65
syrop klonowy	65
ziemniaki w mundurkach	65
amarantu dmuchany	70
bagietka	70
biały ryż	70
biszkopt	70
brązowy cukier	70
bułki pszenne	70
chipsy	70
chleb ryżowy	70

cukier	70
daktyle suszone	70
kasza jęczmienna	70
kleik	70
maca (z białej mąki)	70
mąka kukurydziana	70
makaron z białej mąki	70
melasa	70
napoje słodzone	70
proso	70
ravioli	70
risotto	70
rogalik	70
sucharki	70
tacos	70
ziemniaki gotowane	70
arbuz	75
dynia	75
kabaczek	75
bób gotowany	80
marchew gotowana	80
puree	80
biała mąka	85
mleko ryżowe	85
pasternak	85
prażona kukurydza	85
ryż dmuchany	85
rzepa, brukiew (gotowana)	85
seler gotowany (korzeń)	85
chleb z białej mąki	90
mąka ziemniaczana	90
mąka ryżowa	95
ziemniaki pieczone	95
ziemniaki zasmażane	95
glukoza	100
skrobia modyfikowana	100
piwo – maltoza	110