



INDEKS GLIKEMICZNY

≤35 PRODUKTY O NISKIM IG

40-50 PRODUKTY O ŚREDNIM IG

≥55 PRODUKTY O WYSOKIM IG

PRODUKTY O NISKIM IG

0 Jaja
Kawa i herbata (napar bez dodatków)
Majonez domowy (z żółtka, oleju i musztardy)
Owoce morza (małże, krewetki, itp.), Ryby
Sery tłuste (np. mozzarella, pleśniowy, żółty)
Śmietana
Tłuszcze zwierzęce i roślinne
Wina wytrawne
Wędliny naturalne
Mięso (wołowina, drób, itp.)

5 Ocet
Przyprawy
Skorupiaki (kalmar, homar, itp.)

10 Awokado

15 Agawa (syrop)
Agrest żółty
Brukselka
Cebula
Cykoria
Czarna porzeczka
Fasolka szparagowa
Grzyby
Imbir
Kalafior
Kapusta (świeża i kiszona)
Kiełki (rzodkiewki, fasoli mung, itp.)
Koper
Korniszony (bez dodatku cukru)
Karob (mączka chleba świętojańskiego)

Migdały
Ogórek
Oliwki
Orzechy (włoskie, laskowe, nerkowca, itp.)
Papryczka chilli
Papryka
Pesto
Por
Rabarbar
Rzodkiew
Sałata
Seler naciowy
Soja
Szczaw
Szparagi
Szpinak
Tofu
Zarodki pszenne

20 Acerola
Bakłażan
Czekolada gorzka (kakao > 80%)
Czereśnie
Fruktoza
Jogurt sojowy, Śmietana sojowa
Kakao (bez cukru)
Karczochy
Pędy bambusa
Sok cytrynowy (bez dodatku cukru)

25 Borówki
Czerwona porzeczka
Fasola mung
Fasola flązoletka
Hummus
Jeżyny
Mąka sojowa
Maliny
Masło migdałowe
Masło z orzechów laskowych
Pestki dyni
Truskawki
Wiśnie
Zielona soczewica

30 Buraki czerwone (surowe)
Ciecierzycy gotowana
Czerwona soczewica
Czosnek
Dżem słodzony sokiem owocowym
Grejpfrut
Gruszka
Makaron sojowy, Makaron z fasoli mung
Mandarynki
Marakuja
Marchew surowa
Mleko migdałowe
Mleko owsiane, Mleko sojowe
Mleko odtłuszczone w proszku
Morele świeże
Pomelo
Pomidory
Rzepa, rukiew (surowe)
Soczewica żółta
Twaróg chudy

35 Amarantus (ziarno)
Biała fasola, Czarna fasola
Brzoskwinie, Nektarynki
Ciecierzycy z puszki
Drożdże (w tym piwne)
Dziki ryż
Figi świeże
Granat

Groszek zielony
Jabłka świeże, duszone, suszone
Jogurt niskotłuszczowy
Komosa ryżowa (quinoa)
Mąka z ciecierzycy
Musztarda Dijon
Nasiona (lnu, sezamu, maku, słonecznika, itp.)
Pigwa
Pomarańcza
Pomidory suszone
Przecier pomidorowy
Seler korzeniowy (surowy)
Śliwki
Sok pomidorowy

PRODUKTY O ŚREDNIM IG

40 Bób surowy
Chleb z mąki z pełnego przemiału (zaczyn lub drożdże)
Fasola z puszki
Figi suszone
Kasza gryczana
Laktoza
Maca (z mąki z pełnego przemiału)
Makaron razowy (gotowany al dente)
Masło orzechowe (bez dodatku cukru)
Mleko kokosowe
Morele suszone
Śliwki suszone
Otręby owsiane
Otręby pszenne
Owies
Płatki owsiane (bez gotowania)
Pumpernikiel (bez dodatku cukru)
Sok marchwiowy
Spaghetti al dente (5 minut gotowania)

45 Ananas świeży
Banan niedojrzały
Chleb z mąki z pełnego przemiału
Chleb żytni z mąki z pełnego przemiału
Jęczmień (ziarno)
Kasza bulgur
Kokos
Płatki śniadaniowe pełnoziarniste
Ryż basmati brązowy
Sok grejpfrutowy (bez cukru)
Sok pomarańczowy (bez cukru)
Tosty z chleba z mąki z pełnego przemiału
Winogrona czerwone
Winogrona zielone
Zielony groszek (konserwowy, bez dodatku cukru)
Żurawina

50 Bataty
Chleb orkiszowy
Ciasto z mąki z pełnego przemiału (bez cukru)
Kiwi
Makaron z pszenicy durum
Mango
Musli (bez dodatku cukru)
Owoc lichee
Owoc kaki (persymona)
Paluszki Surimi
Ryż basmati
Ryż brązowy
Sok ananasowy (bez cukru)
Sok jabłkowy (bez cukru)
Sok żurawinowy (bez cukru)

PRODUKTY O WYSOKIM IG

55 Brzoskwinie z puszki
Czerwony ryż
Ketchup
Maniok
Musztarda (zawierająca cukier)
Sok winogronowy
Sok z mango (bez cukru)
Sushi
Spaghetti (ugotowane na miękko)

60 Dojrzały banan
Melon
Kasza manna
Lazania (makaron z pszenicy durum)
Majonez (zawierający cukier)
Miód, Mleko pełne
Owsianka
Ryż długoziarnisty, Ryż jaśminowy

65 Ananas z puszki
Buraki gotowane
Chleb „razowy” z białej mąki
Chleb pełnoziarnisty
Dżem z cukrem
Kukurydza
Kuskus
Mąka kasztanowa
Rodzynki
Syrop klonowy
Ziemniaki w mundurkach

70 Amarantus ekspandowany (dmuchany, preparowany)
Biały ryż
Bułki, Rogale, Chleb ryżowy
Maca z białej mąki
Cukier (w tym brązowy), Melasa
Daktyle suszone
Kasza jęczmienna
Mąka kukurydziana
Makaron z białej mąki
Kasza jaglana (proso)
Ziemniaki gotowane

75 Arbuz
Dynia
Kabaczek

80 Bób gotowany
Marchew gotowana
Puree ziemniaczane

85 Biała mąka
Korzeń selera (gotowany)
Mleko ryżowe
Pasternak
Płatki kukurydziane, Prażona kukurydza
Ryż paraboliczny,
Ryż preparowany
Rzepa, Brukiew (po ugotowaniu)
Tapioka

90 Chleb z białej mąki
Mąka ziemniaczna

95 Mąka ryżowa
Ziemniaki pieczone

100 Glukoza
Skrobia modyfikowana

110 Piwo (maltoza)