

## Tabela Indeks glikemiczny

### Produkty z niskim indeksem glikemicznym (0-40 IG)

Jaja	0	Czekolada gorzka (>70% kakao)	25
Kawa, herbata	0	Czerwona porzeczka	25
Majonez (jaja, olej, musztarda)	0	Fasola mung, flagolet	25
Owoce morza	0	Humus	25
Ryby	0	Jeżyny	25
Sery tłuste (żółty, pleśniowy itp.)	0	Mąka sojowa	25
Śmietana kwaśna	0	Maliny	25
Sos sojowy (bez cukru)	0	Masło migdałowe	25
Tłuszcz roślinny/zwierzęcy	0	Masło z orzechów laskowych	25
Wino wytrawne (czerwone, białe)	0	Pestki z dyni	25
Wołowina	0	Truskawki	25
Ocet	5	Wiśnie	25
Przyprawy (oregano, bazylia, wanilia itp.)	5	Zielona soczewica	25
Skorupiaki	5	Buraki surowe czerwone	30
Awokado	10	Ciecierzycza gotowana	30
Agawa (syrop)	15	Czerwona soczewica	30
Agrest złoty	15	Czosnek	30
Brukselka	15	Dżem słodzony sokiem owocowym	30
Cebula	15	Grejpfrut	30
Cukinia	15	Gruszka	30
Cykoria	15	Makaron chiński (sojowy lub z fasoli mung)	30
Czarna porzeczka	15	Mandarynki	30
Fasolka pnąca	15	Marakuja	30
Fasolka szparagowa	15	Marchew surowa	30
Grzyby	15	Marmolada bez cukru	30
Imbir	15	Migdałowe mleko	30
Kalafior	15	Mleczko owsiane (niegotowane)	30
Kapusta	15	Mleko odtłuszczone w proszku	30
Kielki (fasoli mung, soi, ...)	15	Mleko sojowe	30
Kiszona kapusta	15	Morele świeże	30
Koper	15	Pamelo	30
Korniszony (bez cukru)	15	Pomidory	30
Mączka chleba świętojańskiego	15	Rzepa, brukiew (surowe)	30
Migdały	15	Soczewica żółta	30
Ogórek	15	Twaróg odtłuszczony	30
Oliwki	15	Amarant ziarno	35
Orzechy włoskie, laskowe, nerkowce, pistac	15	Biała fasola	35
Orzeszki ziemne (fistaszki)	15	Brzoskwinie	35

Papryczki Chili	15	Ciecierzycza z puszki	35
Papryka (czerwona, zielona, żółta)	15	Czarna fasola	35
Pesto	15	Drożdże	35
Piniola	15	Drożdże piwne	35
Por	15	Dziki ryż	35
Rabarbar	15	Fasola biała - perłowa, borlotti, czarna, c	35
Rzodkiew	15	Figi świeże	35
Salata	15	Granat	35
Seler naciowy	15	Groszek zielony	35
Soja	15	Jabłka duszone	35
Szczaw	15	Jabłka suszone	35
Szparagi	15	Jabłko (świeże)	35
Szpinak	15	Jogurt odtłuszczony	35
Tofu	15	Kukurydza antyczna indiańska	35
Zarodki (przenne)	15	Kwinoa (komosa ryżowa)	35
Acerola	20	Lody słodzone fruktozą	35
Artiszoki	20	Mąka z ciecierzycy	35
Bakłażan	20	Musztarda Dijon	35
Czekolada gorzka (>80% kakao)	20	Nasiona ( siemie lniane, sezam, mak )	35
Czereśnie	20	Nektarynki	35
Fruktoza	20	Pigwa	35
Jogurt sojowy	20	Pomarańcze	35
Kakao (bez cukru)	20	Pomidory suszone	35
Karczochy	20	Przecier pomidorowy	35
Pędy bambusa	20	Seler surowy (korzeń)	35
Śmietana sojowa	20	Śliwki	35
Sok cytrynowy (niesłodzony)	20	Sok pomidorowy	35
Sos z tamaryndy (bez cukru)	20	Sorbet jabłkowy	35
Agrest niebieski	25	Słonecznik	35
Borówki	25	Wasa™	35

## Produkty ze średnim indeksem glikemicznym (40-50 IG)

Bób niedojrzały/niegotowany	40	Makaron : typ Capellini	45
Chleb z mąki pp na zaczynie lub drożdżach	40	Płatki śniadaniowe pełne	45
Fasola z puszki	40	Ryż basmati brązowy	45
Figi suszone	40	Sok grejpfrutowy (niesłodzony)	45
Gryka	40	Sok pomarańczowy (świeży, niesłodzony)	45
Kasza gryczana	40	Tosty z chleba z mąki pełnej	45
Laktoza	40	Winogrono (zielone i czerwone)	45
Maca (z mąki pp)	40	Zielony groszek z puszki (bez cukru)	45
Makaron z mąki razowej - al dente	40	Żurawina	45

Marchwiowy sok	40	Bataty - słodkie kartofle	50
Masło orzechowe (bez cukru)	40	Chayote - dyniowaty	50
Mleko kokosowe	40	Chleb orkiszowy	50
Morele suszone	40	Ciasto z mąki pp (bez cukru)	50
Otręby (owsiane i pszenne)	40	Couscous ( pełne ziarno)	50
Owies	40	Jabłkowy sok (niesłodzony)	50
Pigwa konserwowa (bez cukru)	40	Kiwi	50
Pumpernikiel (bez cukru, słodki i miodu)	40	Makaron z pszenicy durum	50
Płatki owsiane (niegotowane)	40	Mango	50
Śliwki suszone	40	Muesli (niesłodzone)	50
Spaghetti al. dente (gotowane 5min)	40	Owoce lichee	50
Ananas (świeży)	45	Persymona, kaki	50
Banany niedojrzałe	45	Ryż basmati	50
Chleb pp stostowany	45	Ryż brązowy	50
Chleb żytni (z mąki pp)	45	Sok ananasowy (świeży , niesłodzony )	50
Jęczmień (ziarno)	45	Sok ananasowy (świeży, niesłodzony)	50
kaszka pszenna bulgul	45	Sok jabłkowy (niesłodzony)	50
Kokos	45	Sok żurawinowy ( niesłodzony)	50
Mąka z pszenicy egipskiej ( kamut)	45	Surimi ( paluszki krabowe)	50

### Produkty z wysokim indeksem glikemicznym (>50-110 IG)

Brzoskwinie z puszki	55	Biszkopt	70
Czerwony ryż	55	Brązowy cukier	70
Ketchup	55	Bułki	70
Maniok	55	Chipsy	70
Musztarda (z cukrem)	55	Chleb ryżowy	70
Nutella®	55	Cukier	70
Papaja	55	Daktyle suszone	70
Sok winogronowy (niesłodzony)	55	Kasza jęczmienna	70
Sok z mango (niesłodzony)	55	Kleik	70
Spaghetti (ugotowane na miękko)	55	Maca (z białej mąki)	70
Sushi	55	Mąka kukurydziana	70
Banany dojrzałe	60	Makaron z białej mąki	70
Jęczmień dmuchany	60	Melasa	70
Kakao słodzone/czekolada (ekspresowe)	60	Napoje (słodzone)	70
Kasza manna	60	Polenta	70
Kasztan	60	Proso	70
Lazania (makaron z pszenicy durum)	60	Ravioli	70
Lody słodzone cukrem	60	Risotto	70
Majonez z cukrem	60	Rogalik	70
Melon	60	Sucharki	70

Miód	60	Tacos	70
Mleko tłuste	60	Ziemniaki gotowane	70
Morele z puszki	60	Arbuz	75
Owsianka	60	Dynia	75
Pizza	60	Kabaczek	75
Ryż aromatyzowany (jaśminowy...)	60	Bób gotowany	80
Ryż długoziarnisty	60	Marchew gotowana	80
Ananas z puszki	65	Puree	80
Buraki gotowane	65	Biała mąka	85
Chleb "razowy" (z białej mąki)	65	Mleko ryżowe	85
Chleb pełnoziarnisty	65	Pasternak	85
Chleb żytni z białej mąki	65	Prażona kukurydza	85
Dżem z cukrem	65	Płatki kukurydziane	85
Kukurydza	65	Ryż dmuchany	85
Kuskus	65	Ryż paraboliczny	85
Mąka kasztanowa	65	Rzepa, brukiew (gotowane)	85
Mars®, Snikers®, Nuts®, itp..	65	Seler gotowany (korzeń)	85
Muesli (z cukrem, miodem itp.)	65	Tapioka	85
Pigwa konserwowa (z cukrem)	65	Chleb z białej mąki	90
Rodzynki	65	Mąka ziemniaczana	90
Syrop klonowy	65	Mąka ryżowa	95
Tamarynda (słodzona)	65	Ziemniaki pieczone	95
Ziemniaki w mundurkach	65	Ziemniaki zasmażane	95
Amarantus dmuchany	70	Glukoza	100
Bagietka	70	Skrobia modyfikowana	100
Biały ryż	70	Piwo - maltoza	110