

## Indeks glikemiczny tabela – alfabetycznie

Produkt	IG
Ananas, surowy	66
Arbuz, surowy	72
Bagietka	57
Banan, surowy	51
Bataty	61
Baton czekoladowy	62
<b>Biały ryż</b>	75
Bób	63
<b>Brązowy ryż</b>	68
Chipsy	56
<b>Chleb biały</b>	75
Chleb razowy na zakwasie	48
<b>Chleb z otrębami</b>	44
Ciecierzycza	28
Czekolada	40
<b>Czereśnie</b>	63
Daktyle, suszone	47
Dynia, gotowana	64
<b>Dżem truskawkowy</b>	51
Fasola	37
Grejpfrut	47
Groszek zielony	51
Gruszka	43
Hummus	6
Izotonik	78

Produkt	IG
<b>Jabłko surowe</b>	36
Jogurt naturalny	19
Jogurt owocowy	42
Kasza gryczana	45
Kasza jaglana	67
Kiwi	58
Komosa ryżowa	53
<b>Krakersy ryżowe</b>	87
Kukurydza	52
Kuskus	65
Lody	51
<b>Makaron ryżowy</b>	61
Mango, surowe	51
Marchew, kostka, ugotowana	49
Marchew, surowa	35
Marchew, gotowana	39
Miód	61
Mleko 1,5%	30
Mleko 3,2%	34
<b>Mleko ryżowe</b>	79
Mleko sojowe	36
Morele, surowe	34
Morele, suszone	32
Müsli	57
<b>Naleśniki</b>	66

Produkt	IG
Napój gazowany <b>słodzony</b>	59
Orzechy nerkowca	25
Orzeszki ziemne	7
<b>Płatki kukurydziane</b>	81
<b>Płatki owsiane</b>	55
<b>Płatki owsiane błyskawiczne</b>	79
<b>Pomarańcza, surowa</b>	43
Popcorn	65
Rodzynki	64
Soczewica	32
Soja	16
<b>Sok jabłkowy</b>	41
Sok marchwiowy	43
<b>Sok pomarańczowy</b>	50
Sok pomidorowy	23
Spaghetti, <b>pełnoziarniste</b>	48
Tortilla kukurydziana	52
Truskawki	40
Ziemniak, frytki	63
Ziemniak, gotowany	56
Ziemniak, pieczony	69
Ziemniak, puree	76

Nie podano wartości IG dla mięsa, drobiu, ryb, awokado, warzyw sałatkowych (surowych), serów i jajek, ponieważ te pokarmy zawierają niewiele węglowodanów lub nie zawierają ich wcale. Nawet w dużych ilościach, te produkty spożyte w pojedynkę prawdopodobnie nie będą wywoływać znaczącego wzrostu stężenia glukozy we krwi.

Opracowano na podstawie:

Atkinson FS, Foster-Powell K, Brand-Miller JC. International Tables of Glycemic Index and Glycemic Load Values: 2008. Diab Care 2008; 31(12), 1-58

