

Produkty z niskim indeksem glikemicznym

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
Kiełki (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	35
Rzodkiew	15	Figi świeże	35
Sałata	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
Tofu	15
Zarodki (pszenne)	15
Acerola	20
Artiszoki	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
Sos z tamarindy (bez cukru)	20
Agrest niebieski	25
Borówki	25

Jogurt odtłuszczony	35
Kukurydza antyczna indiańska	35
Kwinoa (komosa ryżowa)	35
Lody słodzone fruktozą	35
Mąka z ciecierzycy	35
Musztarda Dijon	35
Nasiona (siemię lniane, sezam, mak)	35
Nektarynki	35
Pigwa	35
Pomarańcze	35
Pomidory suszone	35
Przecier pomidorowy	35
Seler surowy (korzeń)	35
Śliwki	35
Sok pomidorowy	35
Sorbet jabłkowy	35
Słonecznik	35
Wasa™	35

Produkty ze średnim indeksem glikemicznym

Bób niedojrzały/niegotowany	40
Chleb z mąki pp na zaczynie lub drożdżach	40
Fasola z puszki	40
Figi suszone	40
Gryka	40
Kasza gryczana	40
Laktoza	40
Maca (z mąki pp)	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
Pigwa konserwowa (bez cukru)	40
Pumperniel (bez cukru, słodki i miodu)	40
Płatki owsiane (niegotowane)	40
Śliwki suszone	40
Spaghetti al. dente (gotowane 5min)	40
Ananas (świeży)	45
Banany niedojrzałe	45
Chleb pp stostowany	45
Chleb żytni (z mąki pp)	45
Jęczmień (ziarno)	45
Kaszka pszenna bulgul	45
Kokos	45
Mąka z pszenicy egipskiej (kamut)	45

Makaron: typ Capellini	45
Płatki śniadaniowe pełne	45
Ryż basmati brązowy	45
Sok grejpfrutowy (niesłodzony)	45
Sok pomarańczowy (świeży, niesłodzony)	45
Tosty z chleba z mąki pełnej	45
Winogrono (zielone i czerwone)	45
Zielony groszek z puszki (bez cukru)	45
Żurawina	45
Bataty - słodkie kartofle	50
Chayote - dyniowaty	50
Chleb orkiszowy	50
Ciasto z mąki pp (bez cukru)	50
Couscous (pełne ziarno)	50
Jabłkowy sok (niesłodzony)	50
Kiwi	50
Makaron z pszenicy durum	50
Mango	50
Muesli (niesłodzone)	50
Owoce lichee	50
Persymona, kaki	50
Ryż basmati	50
Ryż brązowy	50
Sok ananasowy (świeży, niesłodzony)	50
Sok ananasowy (świeży, niesłodzony)	50
Sok jabłkowy (niesłodzony)	50
Sok żurawinowy (niesłodzony)	50
Surimi (paluszki krabowe)	50

Produkty z wysokim indeksem glikemicznym

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