

Niski IG**<50/55**

jaja	0	Migdały	15
Kawa, herbata	0	Ogórek	15
Majonez (jaja, olej, musztarda)	0	Oliwki	15
Owoce morza	0	Orzechy włoskie, laskowe, nerkowce, pistac	15
Ryby	0	Orzeszki ziemne (fistaszki)	15
Sery tłuste (żółty, pleśniowy itp.)	0	Papryczki Chili	15
Śmietana kwaśna	0	Papryka (czerwona, zielona, żółta)	15
Sos sojowy (bez cukru)	0	Pesto	15
Tłuszcz roślinny/zwierzęcy	0	Piniola	15
Wino wytrawne (czerwone, białe)	0	Por	15
Wołowina	0	Rabarbar	15
Ocet	5	Rzodkiew	15
Przyprawy (oregano, bazylia, wanilia itp.)	5	Sałata	15
Skorupiaki	5	Seler naciowy	15
Awokado	10	Soja	15
Agawa (syrop)	15	Szczaw	15
Agrest złoty	15	Szparagi	15
Brukselka	15	Szpinak	15
Cebula	15	Tofu	15
Cukinia	15	Zarodki (przenne)	15
Cykoria	15	Acerola	20
Czarna porzeczka	15	Artiszoki	20
Fasolka pnąca	15	Bakłażan	20
Fasolka szparagowa	15	Czekolada gorzka (>80% kakao)	20
Grzyby	15	Czereśnie	20
Imbir	15	Fruktoza	20
Kalafior	15	Jogurt sojowy	20
Kapusta	15	Kakao (bez cukru)	20
Kiełki (fasoli mung, soi, ...)	15	Karczochy	20
Kiszona kapusta	15	Pędy bambusa	20
Koper	15	Śmietana sojowa	20
Korniszony (bez cukru)	15	Borówki	25
Mączka chleba świętojańskiego	15	Czekolada gorzka (>70% kakao)	25
Sok cytrynowy (niestodzony)	20	Czerwona porzeczka	25
Sos z tamaryndy (bez cukru)	20	Fasola mung, flagolet	25
Agrest niebieski	25	Humus	25
Jeżyny	25	Drożdże piwne	35

Mąka sojowa	25	Dziki ryż	35
Maliny	25	Fasola biała - perłowa, borlotti, czarna, c	35
Masło migdałowe	25	Figi świeże	35
Masło z orzechów laskowych	25	Granat	35
Pestki z dyni	25	Groszek zielony	35
Truskawki	25	Jabłka duszone	35
Wiśnie	25	Jabłka suszone	35
Zielona soczewica	25	Jabłko (świeże)	35
Buraki surowe czerwone	30	Jogurt odtłuszczony	35
Ciecierzycza gotowana	30	Kukurydza antyczna indiańska	35
Czerwona soczewica	30	Kwinoa (komosa ryżowa)	35
Czosnek	30	Lody słodzone fruktozą	35
Dżem słodzony sokiem owocowym	30	Mąka z ciecierzycy	35
Grejpfrut	30	Musztarda Dijon	35
Gruszka	30	Nasiona (siemie lniane, sezam, mak)	35
Makaron chiński (sojowy lub z fasoli mung)	30	Nektarynki	35
Mandarynki	30	Pigwa	35
Marakuja	30	Pomarańcze	35
Marchew surowa	30	Pomidory suszone	35
Marmolada bez cukru	30	Przecier pomidorowy	35
Migdałowe mleko	30	Seler surowy (korzeń)	35
Mleczko owsiane (niegotowane)	30	Śliwki	35
Mleko odtłuszczone w proszku	30	Sok pomidorowy	35
Mleko sojowe	30	Sorbet jabłkowy	35
Morele świeże	30	Słonecznik	35
Pamelo	30	Wasa™	35
Pomidory	30	Bób niedojrzały/niegotowany	40
Rzepa, brukiew (surowe)	30	Chleb z mąki pp na zaczynie lub drożdżach	40
Soczewica żółta	30	Fasola z puszki	40
Twaróg odtłuszczony	30	Figi suszone	40
Amarant ziarno	35	Gryka	40
Biała fasola	35	Kasza gryczana	40
Brzoskwinie	35	Laktoza	40
Ciecierzycza z puszki	35	Maca (z mąki pp)	40
Czarna fasola	35	Makaron z mąki razowej - al dente	40
Drożdże	35	Marchwiowy sok	40
Masło orzechowe (bez cukru)	40	Mango	50

Mleko kokosowe	40	Muesli (niesłodzone)	50
Morele suszone	40	Owoce lichee	50
Otręby (owsiane i pszenne)	40	Persymona, kaki	50
Owies	40	Ryż basmati	50
Pigwa konserwowa (bez cukru)	40	Ryż brązowy	50
Pumpernikiel (bez cukru, siodu i miodu)	40	Sok ananasowy (świerzy , niesłodzony)	50
Płatki owsiane (niegotowane)	40	Sok ananasowy (świeży, niesłodzony)	50
Śliwki suszone	40	Sok jabłkowy (niesłodzony)	50
Spaghetti al. dente (gotowane 5min)	40	Sok żurawinowy (niesłodzony)	50
Ananas (świeży)	45	Surimi (paluszki krabowe)	50
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		

Średnie IG	55-69	Tamarynda (słodzona)	65
Brzoskwinie z puszki	55	Ziemniaki w mundurkach	65
Czerwony ryż	55		
Ketchup	55		
Maniok	55	Wysoki IG	>70
Musztarda (z cukrem)	55	Amarantus dmuchany	70
Nutella®	55	Bagietka	70
Papaja	55	Biały ryż	70
Sok winogronowy (niesłodzony)	55	Biskopt	70
Sok z mango (niesłodzony)	55	Brązowy cukier	70
Spaghetti (ugotowane na miętko)	55	Bułki	70
Sushi	55	Chipsy	70
Banany dojrzałe	60	Chleb ryżowy	70
Jęczmień dmuchany	60	Cukier	70
Kakao słodzone/czekolada (ekspresowe)	60	Daktyle suszone	70
Kasza manna	60	Kasza jęczmienna	70
Kasztan	60	Kleik	70
Lazania (makaron z pszenicy durum)	60	Maca (z białej mąki)	70
Lody słodzone cukrem	60	Mąka kukurydziana	70
Majonez z cukrem	60	Makaron z białej mąki	70
Melon	60	Melasa	70
Miód	60	Napoje (słodzone)	70
Mleko tłuste	60	Polenta	70
Morele z puszki	60	Proso	70
Owsianka	60	Ravioli	70
Pizza	60	Risotto	70
Ryż aromatyzowany (jaśminowy...)	60	Rogalik	70
Ryż długoziarnisty	60	Sucharki	70
Ananas z puszki	65	Tacos	70
Buraki gotowane	65	Ziemniaki gotowane	70
Chleb "razowy" (z białej mąki)	65	Arbuz	75
Chleb pełnoziarnisty	65	Dynia	75
Chleb żytni z białej mąki	65	Kabaczek	75
Dżem z cukrem	65	Bób gotowany	80
Kukurydza	65	Marchew gotowana	80
Kuskus	65	Puree	80
Mąka kasztanowa	65	Biała mąka	85
Mars®, Snikers®, Nuts®, itp..	65	Mleko ryżowe	85
Muesli (z cukrem, miodem itp.)	65	Pasternak	85
Pigwa konserwowa (z cukrem)	65	Prażona kukurydza	85
Rodzynki	65	Płatki kukurydziane	85

Syrop klonowy	65	Ryż dmuchany	85
Rzepa, brukiew (gotowane)	85	Ryż paraboliczny	85
Seler gotowany (korzeń)	85	Tapioka	85
Tapioka	85	Chleb z białej mąki	90
Chleb z białej mąki	90	Mąka ziemniaczana	90
Mąka ziemniaczana	90	Ziemniaki pieczone	95
Mąka ryżowa	95	Ziemniaki zasmażane	95
Ziemniaki pieczone	95	Mąka ryżowa	95
Ziemniaki zasmażane	95	Glukoza	100
Glukoza	100	Skrobia modyfikowana	100
Skrobia modyfikowana	100	Piwo - maltoza	110
Piwo - maltoza	110		
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		
Polenta	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		
		opracowanie: mgr Noemi	
		Lipnicka - Krzciuk	
		Źródło: glukoza.pl	
		https://www.glukoza.pl/index.php/indeks-glikemiczny-tabele	
Płatki kukurydziane	85		
Ryż dmuchany	85		
Ryż paraboliczny	85		
Rzepa, brukiew (gotowane)	85		
Seler gotowany (korzeń)	85		