

NISKI indeks glikemiczny:

Przyprawy suszone - 5
Cebula - 15
Cukinia - 15
Cykorja - 15
Czarna porzeczka - 15
Fasolka szparagowa - 15
Grzyby - 15
Kiszona kapusta - 15
Ogórek - 15
Oliwki - 15
Orzechy i migdały - 15
Papryka (czerwona, zielona, żółta) - 15
Por - 15
Seler naciowy - 15
Soja - 15
Szparagi - 15
Warzywa zielone - 15
Bakłażan - 20
Czereśnie - 20
Sok cytrynowy (nieśłodzony) - 20
Czerwona porzeczka - 25
Jagody - 25
Wiśnie - 25
Zielona soczewica - 25
Ciecierzycza gotowana - 30
Czerwona soczewica - 30
Czosnek - 30
Dżem niskostodzony - 30
Gruszka - 30
Mleko sojowe - 30
Morele świeże - 30
Cytrusy - 30
Pomidory - 30
Twaróg odtłuszczony - 30
Fasola - 35
Brzoskwinie, nektarynki - 35
Dziki ryż - 35
Groszek zielony - 35
Jabłka - 35
Jogurt odtłuszczony - 35
Musztarda - 35
Pomidory suszone - 35
Seler surowy (korzeń) - 35
Śliwki - 35
Pieczywo chrupkie - 35.

ŚREDNI indeks glikemiczny:

Chleb orkiszowy - 50
Kiwi - 50
Makaron z pszenicy durum - 50
Musli - 50
Ryż basmati - 50
Ryż brązowy - 50
Sok jabłkowy (niesłodzony) - 50
Brzoskwinie z puszki - 55
Ketchup - 55
Musztarda - 55
Banany dojrzałe - 60
Kakao słodzone/czekolada - 60
Kasza manna - 60
Melon - 60
Miód - 60
Mleko tłuste - 60
Owsianka - 60
Pizza - 60
Ryż aromatyzowany (jaśminowy) - 60
Ryż długoziarnisty - 60
Ananas z puszki - 65
Buraki gotowane - 65
Chleb "razowy" - 65
Chleb pełnoziarnisty - 65
Chleb żytni - 65
Dżem z cukrem - 65
Kukurydza - 65
Rodzynki - 65
Ziemniaki w mundurkach - 65
Bagietka - 70
Biały ryż - 70
Biskopt - 70
Brązowy cukier - 70
Bułki - 70
Chipsy - 70
Chleb ryżowy - 70
Cukier - 70
Kasza jęczmienna - 70
Kleik - 70
Maca (z białej mąki) - 70
Makaron z białej mąki - 70
Mąka kukurydziana - 70
Sucharki - 70
Ziemniaki gotowane - 70.

WYSOKI indeks glikemiczny:

Arbuz - 75

Dynia - 75

Kabaczek - 75

Bób gotowany - 80

Marchew gotowana - 85

Puree - 80

Biała mąka - 85

Mleko ryżowe - 85

Prażona kukurydza - 85

Płatki kukurydziane - 85

Ryż paraboliczny - 85

Seler gotowany - 85

Chleb z białej mąki - 95

Mąka ziemniaczana - 90

Ziemniaki gotowane - 95

Glukoza - 100

Piwo- 105.