




Glykemický index potravin (GI)

Od nejvyššího GI (nevhodné) po nejnižší (preferované)



Pivo	110	Kukuřice	70
Kobliha	108	Předvařená neslepitelná rýže	70
Popcorn do mikrovlnné trouby	103	Nudle, ravioly	70
		Instantní nudle	67
Glukóza	100		
Fanta	97		
Zmrzlina vanilko-čokoládová	97	Mléko sojové	65
Palačinky	96	Mléko acidofilní	65
Rýžová mouka	95	Celozrnný chléb	65
Brambory pečené v troubě	95	Brambory vařené ve slupce	65
Smažené hranolky	95	Krupice (mletá)	65
Burizony	95	Klasická zavařenina	65
Bramborová kaše	90	Medový meloun	65
Předvařená rýže	90	Banán	65
Med	90	Pomerančový džus průmyslový	65
Mléko kondenzované slazené	91	Hrozinky	65
Müsli tyčinka ovocná	87	Pudink instantní s mlékem	62
Vařená mrkev	85	Bílá dlouhá rýže	60
Corn flakes	85	Špagety bílé	59
Popcorn (bez cukru)	85	Slané sušenky	55
Mouka pšeničná	85	Máslové sušenky	55
Bageta, houska, rohlík, veka	85	Normálně vařené bílé těstoviny	55
Coca-cola	83	Zmrzlina smetanová	54
Sušenky BeBe dobré ráno-čoko	81	Jogurtový nápoj	54
Bramborové lupínky slané	81	Mouka z pohanky	50
Chipsy	80	Palačinka pohanková	50
Tykev	75	Sladké brambory	50
Meloun vodní	75	Kiwi	50
Bramborové knedlíky	74	Rýže basmati	50
Sušenky BeBe dobré ráno-med	73	Rýže tmavá natural (hnědá)	50
Torteliny se sýrem	71	Sorbet	50
Sladké (snídaňové) obilniny	70	Mléko odtučněné	46
Čokoládová tyčinka (typ Mars)	70	Chléb otrubový	45
Cukr (sacharóza)	70	Celý bulgur (vařený)	45
Maizena	70	Špagety vařené al dente	45

Jogurt nízkotučný ovocný	44	Jablko	30
Chléb černý německý	40	Fazole bílé	30
Čerstvý hrášek	40	Fazole zelené	30
Hroznové víno	40	Čočka hnědá	30
Štáva z čerstvého pomeranče	40	Cizrna (vařená)	30
Přírodní jablečná štáva	40	Marmeláda ovocná bez cukru	30
Chléb žitný celozrnný	40	Čokoláda hořká 70 % kakaa	22
Těstoviny celozrnné	40	Čočka zelená	22
Fazole červené	40	Loupaný hrách	22
Indická kukuřice	35	Třešně	22
Planá (indiánská) rýže	35	Švestka, grapefruit	22
Merlík chilský (amarant)	35	Arašidy	21
Kukuřice indiánská původní	35	Jogurt nízkotučný bílý	20
Quinoa (vařená)	35	Fruktóza	20
Hrách sušený (vařený)	35	Sója (vařená)	20
Mrkev syrová	35	Meruňky čerstvé	20
Jogurt	35	Ořechy vlašské	15
Jogurt light	35	Cibule	10
Pomeranč	35	Česnek	10
Hruška, fík	35	Zelenina kořenová, saláty	10
Meruňky sušené	35	Houby, rajčata, lilky	10
Mléko (polotučné)	30	Paprika, zelí, brokolice apod.	10
Broskev	30		

Řazení podle druhů potravin

Mouky

Krupice (mletá)	65
Pohanková mouka	50
Pšeničná mouka	85
Rýžová mouka	95
Maizena	70

Těstoviny, obiloviny

Amarant	35
Bulgur (vařený)	45
Instantní nudle	67
Normálně vařené bílé těstoviny	55
Nudle, ravioly	70
Qinoa (vařená)	35
Špagety bílé	59
Špagety vařené al dente	45
Těstoviny celozrnné	40

Rýže

Bílá dlouhá rýže	60
Planá (indiánská) rýže	35
Předvařená rýže	90
Předvařená neslepitelná rýže	70
Rýže basmati	50
Rýže tmavá natural (hnědá)	50

Luštěniny

Cizrna (vařená)	30
Čočka hnědá	30
Čočka zelená	22
Fazole bílé	30
Fazole červené	40
Fazole zelené	30
Hrách sušený (vařený)	35
Loupaný hrách	22
Sója (vařená)	20

Brambory

Bramborová kaše	90
Bramborové knedlíky	74
Brambory pečené v troubě	95
Brambory vařené ve slupce	65
Sladké brambory	50
Smažené hranolky	95

Zelenina

Brokolice	10
Cibule	10
Česnek	10
Hrášek čerstvý	40
Houby	10
Kukuřice	70
Kukuřice indická	35
Kukuřice indiánská původní	35
Lilky	10
Mrkev syrová	35
Mrkev vařená	85
Paprika	10
Rajčata	10
Tykev	75
Zelenina kořenová, saláty	10
Zelí	10

Ovoce

Banán	65
Broskev	30
Hroznové víno	40
Hrozinky	65
Hruška	35
Fík	35
Grapefruit	22
Jablko	30
Kiwi	50
Meloun vodní	75
Medový meloun	65
Meruňky čerstvé	20
Meruňky sušené	35
Ořechy vlašské	15
Pomeranč	35
Švestka	22
Třešně	22

Mléko a mléčné výrobky

Jogurt	35
Jogurt light	35
Jogurt nízkotučný bílý	20
Jogurt nízkotučný ovocný	44
Jogurtový nápoj	54
Mléko acidofilní	65

Mléko kondenzované slazené	91	Nápoje	
Mléko polotučné	30	Coca-cola	83
Mléko odtučněné	46	Fanta	97
Mléko sojové	65	Pivo	110
Pudink instantní s mlékem	62	Pomerančový džus průmyslový	65
Sorbet	50	Přírodní jablečná šťáva	40
Zmrzlina smetanová	54	Šťáva z čerstvého pomeranče	40
Sušenky, jemné pečivo		Různé	
Čokoládová tyčinka (typ Mars)	70	Arašidy	21
Kobliha	97	Bramborové lupínky slané	81
Máslové sušenky	55	Burizony	95
Müsli tyčinka ovocná	87	Corn flakes	85
Slané sušenky	55	Čokoláda hořká 70 % kakaa	22
Sušenky BeBe dobré ráno-čoko	81	Chipsy	80
Sušenky BeBe dobré ráno-med	73	Marmeláda ovocná bez cukru	30
Zmrzlina vanilko-čokoládová	108	Palačinka	96
		Palačinka pohanková	50
		Popcorn do mikrovlnné trouby	103
Chléb, pečivo		Popcorn (bez cukru)	85
Bageta, houska, rohlík, veka	85	Sladké (snídaňové) obilniny	70
Celozrnný chléb	65	Torteliny se sýrem	71
Chléb otrubový	45	Zavařenina klasická	65
Chléb černý německý	40		
Chléb žitný celozrnný	40		
Cukr			
Cukr (sacharóza)	70		
Fruktóza	20		
Glukóza	100		
Med	90		