




## 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 |
| Qinoa (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  | <b>Nápoje</b>                |     |
| 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  |
| <b>Sušenky, jemné pečivo</b>  |     | <b>Různé</b>                 |     |
| 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 |
| <b>Chléb, pečivo</b>          |     | 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  |                              |     |
| <b>Cukr</b>                   |     |                              |     |
| Cukr (sacharóza)              | 70  |                              |     |
| Fruktóza                      | 20  |                              |     |
| Glukóza                       | 100 |                              |     |
| Med                           | 90  |                              |     |