

## TABELA PRODUKTÓW WYSOKOŚCI INDEKSU GLIKEMICZNEGO

PRODUKT	INDEKS GLIKEMICZNY (IG)
<b>WARZYWA</b>	
bakłażan	20
bób	40
bób gotowany	65-80
buraki	30
cebula	15
cukinia	15
cykoria	15
czosnek	30
dynia	75
fasola biała ugotowana	33
groch gotowany	22
grozek zielony	48
grozek zielony konserwowy	66
kalafior	15
kapusta biała	15
kapusta czerwona	15
kapusta pekińska	15
kapusta włoska	15
kukurydza konserwowa	55
marchew	16
marchew gotowana	47
ogórek	15
papryka czerwona	15
papryka zielona	15
pieczarki	10
pomidor	15
por	15
rzepa	72
rzodkiewka	15
sałata	10
sałata lodowa	10
seler korzeniowy	35
seler naciowy	15
soczewica czerwona gotowana	26
soja gotowana	18
sok pomidorowy	38
sok z marchwi	43
szczaw	15

szpinak	15
Zielona soczewica	25
Zielony groszek z puszki (bez cukru)	45
Ziemniaki gotowane	95
Ziemniaki pieczone	70
Ziemniaki w mundurkach	65
Ziemniaki zasmażane	95
<b>OWOCE</b>	
agrest	15
ananas	59
ananas - plastry w syropie	65
arbuz	72
awokado	10
banan	52
brzoskwinia	30
brzoskwinia w syropie	52
czereśnie	22
daktyle suszone	103
figi suszone	50
grejpfrut	25
gruszka	38
jabłko	38
jabłka suszone	29
kiwi	53
maliny	25
mandarynki	30
mango	51
melon	65
morele	57
morele suszone	31
nektarynka	35
papaja	59
pomarańcza	42
porzeczka czarna	15
rodzynki suszone	64
sok grejpfrutowy	48
sok jabłkowy	40
sok pomarańczowy	52
śliwki	39
śliwki suszone z pestką	29
truskawki	40
winogrona	46
wiśnie	22
rodzynki suszone	64
sok grejpfrutowy	48
sok jabłkowy	40
sok pomarańczowy	52
śliwki	39
śliwki suszone z pestką	29

truskawki	40
winogrona	46
wiśnie	22
Żurawina	45
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	
bagietka	95
biskopt	54
bułki i rogalce maślane	55-60
chleb pszenny	70
chleb żytni pełnoziarnisty	58
chleb żytni razowy	50
kajzerka	70
kasza gryczana	40
kasza gryczana ugotowana	54
kasza jaglana ugotowana	71
kasza jęczmienna perłowa gotowana	70
kasza jęczmienna pęczak	25
kasza manna	55
makaron dwujajeczny gotowany	55
makaron : typ Capellini	45
makaron chiński (sojowy lub z fasoli mung)	30
makaron z białej mąki	70
makaron z mąki razowej - al dente	40
otręby pszenne	45
pieczywo chrupkie	35
płatki kukurydziane	81
płatki owsiane	40
pumpernikiel	46
ryż biały	70
ryż biały gotowane	64
ryż brązowy	55
ryż brązowy gotowany	60
wafle ryżowe	64
<b>ORZECHY</b>	
migdały	15
orzechy arachidowe	14
orzechy laskowe	15
orzechy pistacjowe	15
orzechy włoskie	15
<b>PRODUKTY MLECZNE</b>	
jogurt naturalny 2% tłuszczu	36
jogurt naturalny 0% tłuszczu	27
kefir 2% tłuszczu	32
mleko 0,5% tłuszczu	32
mleko 3,2% tłuszczu	55
mleko zagęszczone słodzone	61
ser kozi miękki	0
ser mozzarella	0
ser twarogowy chudy	30

ser feta	0
ser brie pełnotłusty	0
ser camembert pełnotłusty	0
ser ementaler pełnotłusty	0
ser salami pełnotłusty	0
śmietana 12% tłuszczu	0
śmietana 18% tłuszczu	0
<b>MIĘSO, RYBY, JAJA</b>	
białko jaj kurzego	0
cielęcina, łopatka	0
dorsz	0
gęś, tuszka	0
indyk, tuszka	0
jaja kurze całe	0
kaczka, tuszka	0
kiełbasa domowa	0
kiełbasa żywiecka	0
krewetki gotowane	0-5
królik, tuszka	0
kurczak, tuszka	0
łosoś z rusztu	0
polędwica luksusowa	0
polędwica sopocka	0
salami	0
szynka z kurczaka	0
szynka wołowa gotowana	0
szynka z indyka	0
szynka z piersi kurczaka	0
szynka z udźca kurczaka	0
śledź w oleju	25
tuńczyk z rusztu	0
tuńczyk w zalewie	5
wątroba wieprzowa	0
wieprzowina, schab surowy	0
wołowina, polędwica	0
<b>TŁUSZCZE</b>	
masło	0
margaryna miękka 45% tłuszczu	0
margaryna miękka 80% tłuszczu	0
margaryna twarda 80% tłuszczu	0
olej krokoszowy	0
olej kukurydziany	0
olej lniany tłoczony na zimno	0
olej palmowy	0
olej rzepakowy	0
olej sezamowy	0
olej słonecznikowy	0
olej sojowy	0
olej z pestek winogron	0

oliwa z oliwek	0
smalec	0
śłonina	0
<b>SŁODYCZE I PRZEKĄSKI</b>	
ciasteczka owsiane	57
chipsy solone	90
czekolada gorzka	22
czekolada mleczna	43
czekolada biała	44
herbatniki	57
baton Mars	65
baton Twix	44
frytki	75
lody śmietankowe	35-61
želki	78