

Indeks glikemiczny – tabela do wydruku

Czarna lista produktów z dużym indeksem glikemicznym:

daktyle suszone – 103,
 bagietka – 95,
 ryż dmuchany – 87,
 naleśniki – 85,
płatki kukurydziane – 85,
 słone precelki – 83,
marchew gotowana – 90,
 bób gotowany – 80,
puree z ziemniaków – 80,
 frytki – 75,
 dynia – 75,
 rzepa – 72,
 arbuz – 72,
 popcorn – 72,
 chleb pszenny – 70,
ziemniaki gotowane – 70,
 kasza jęczmienna – 70,
 risotto – 70,
 sucharki – 70,
 czipsy – 70,
kukurydza z puszki – 69,
zielony groszek z puszki – 66,
 muesli z miodem – 65,
 kuskus – 65,
 ananas z puszki – 65,
ryż biały gotowany – 64,
 buraki – 64,
 rodzynki – 64,
 czarna fasola – 64,
chrupki kukurydziane – 63,
 bataty – 61.