TABULKA GLYKEMICKÝCH INDEXŮ (GI) POTRAVIN

Referenční hodnotou je glukóza, její GI = 100

Pivo	110
Glukóza	100
Rýžová mouka	95
Brambory pečené v troubě	95
Smažené hranolky	95
Burizony	95
Bramborová kaše	90
Předvařená rýže	90
Med	90
Vařená mrkev	85
Corn flakes	85
Popcorn (bez cukru)	85
Mouka pšeničná	85
Bageta	85
Chipsy	80
Tykev	75
Meloun vodní	75
Sladké (snídaňové) obilniny	70
Čokoládová tyčinka (typ Mars)	70
Cukr (sacharóza)	70
Brukev	70
Maizena	70
Kukuřice	70
Předvařená neslepitelná rýže	70
Coca cola	70
Nudle, ravioly	70
Celozrnný chléb	65
Brambory vařené ve slupce	65
Krupice (mletá)	65
Klasická zavařenina	65
Medový meloun	65

Banán	65
Pomerančový džus průmyslový	65
Hrozinky	65
Bílá dlouhá rýže	60
Slané sušenky	55
Máslové sušenky	55
Normálně vařené bílé těstoviny	55
Mouka z pohanky	50
Palačinka pohanková	50
Sladké brambory	50
Kiwi	50
Rýže basmati	50
Rýže tmavá natural (hnědá)	50
Sorbet	50
Chléb otrubový	45
Celý bulgur (vařený)	45
Špagety vařené al dente	45
Chléb černý německý	40
Čerstvý hrášek	40
Hroznové víno	40
Šťáva z čerstvého pomeranče	40
Přírodní jablečná šťáva	40
Chléb žitný celozrnný	40
Těstoviny celozrnné	40
Fazole červené	40
Indická kukuřice	35
Planá (indiánská) rýže	35
Merlík chilský (amarant)	35
Kukuřice indiánská původní	35
Qinoa (vařená)	35
Hrách sušený (vařený)	35
Mrkev syrová	35
Jogurt	35
Jogurt light	35
Pomeranč	35

Hruška,fík	35
Meruňky sušené	35
Mléko (polotučné)	30
Broskev	30
Jablko	30
Fazole bílé	30
Fazole zelené	30
Čočka hnědá	30
Cizrna (vařená)	30
Marmeláda ovocná bez cukru	30
Čokoláda hořká 70 % kakaa	22
Čočka zelená	22
Loupaný hrách	22
Třešně	22
Švestka, grapefruit	22
Fruktóza	20
Sója (vařená)	20
Burské oříšky	20
Meruňky čerstvé	20
Ořechy vlašské	15
Cibule	10
Česnek	10
Rajčata, lilky, paprika	10
Zelenina kořenová, saláty, houby, zelí, brokolice apod.	10