|  |
| --- |
| **Tabulka glykemických indexů (GI) potravin** |
| Referenční hodnotou je glukóza, její GI = 100 |
| **POTRAVINA** | **GI** |   | **POTRAVINA** | **GI** |   | **POTRAVINA** | **GI** |
| Pivo | 110 |  | Palačinka pohanková | 50 |  | Loupaný hrách | 22 |
| Glukóza | 100 |  | Sladké brambory | 50 |  | Třešně | 22 |
| Rýžová mouka | 95 |  | Kiwi | 50 |  | Švestka, grapefruit | 22 |
| Brambory pečené v troubě | 95 |  | Rýže basmati | 50 |  | Fruktóza | 20 |
| Smažené hranolky | 95 |  | Rýže tmavá natural (hnědá) | 50 |  | Sója (vařená) | 20 |
| Burizony | 95 |  | Sorbet | 50 |  | Burské oříšky | 20 |
| Bramborová kaše | 90 |  | Chléb otrubový | 45 |  | Meruňky čerstvé | 20 |
| Předvařená rýže | 90 |  | Celý bulgur (vařený) | 45 |  | Ořechy vlašské | 15 |
| Med | 90 |  | Špagety vařené al dente | 45 |  | Cibule | 10 |
| Vařená mrkev | 85 |  | Chléb černý německý | 40 |   | Česnek | 10 |
| Corn flakes | 85 |  | Čerstvý hrášek | 40 |   | Zelenina kořenová, saláty, houby, rajčata, lilky, paprika, zelí, brokolice apod. | 10 |
| Popcorn (bez cukru) | 85 |  | Hroznové víno | 40 |   |
| Mouka pšeničná | 85 |  | Šťáva z čerstvého pomeranče | 40 |   |
| Bageta | 85 |  | Přírodní jablečná šťáva | 40 |   |
| Chipsy | 80 |  | Chléb žitný celozrnný | 40 |   |  |  |
| Tykev | 75 |  | Těstoviny celozrnné | 40 |   |  |  |
| Meloun vodní | 75 |  | Fazole červené | 40 |   |  |  |
| Sladké (snídaňové) obilniny | 70 |  | Indická kukuřice | 35 |   |  |  |
| Čokoládová tyčinka (typ Mars) | 70 |  | Planá (indiánská) rýže | 35 |   |  |  |
| Cukr (sacharóza) | 70 |  | Merlík chilský (amarant) | 35 |   |  |  |
| Brukev | 70 |  | Kukuřice indiánská původní | 35 |   |  |  |
| Maizena | 70 |  | Qinoa (vařená) | 35 |   |  |  |
| Kukuřice | 70 |  | Hrách sušený (vařený) | 35 |   |  |  |
| Předvařená neslepitelná rýže | 70 |  | Mrkev syrová | 35 |   |  |  |
| Coca cola | 70 |  | Jogurt | 35 |   |  |  |
| Nudle, ravioly | 70 |  | Jogurt light | 35 |   |  |  |
| Celozrnný chléb | 65 |  | Pomeranč | 35 |   |  |  |
| Brambory vařené ve slupce | 65 |  | Hruška,fík | 35 |   |  |  |
| Krupice (mletá) | 65 |  | Meruňky sušené | 35 |   |  |  |
| Klasická zavařenina | 65 |  | Mléko (polotučné) | 30 |   |  |  |
| Medový meloun | 65 |  | Broskev | 30 |   |  |  |
| Banán | 65 |  | Jablko | 30 |   |  |  |
| Pomerančový džus průmyslový | 65 |  | Fazole bílé | 30 |   |  |  |
| Hrozinky | 65 |  | Fazole zelené | 30 |   |  |  |
| Bílá dlouhá rýže | 60 |  | Čočka hnědá | 30 |   |  |  |
| Slané sušenky | 55 |  | Cizrna (vařená) | 30 |   |  |  |
| Máslové sušenky | 55 |  | Marmeláda ovocná bez cukru | 30 |   |  |  |
| Normálně vařené bílé těstoviny | 55 |  | Čokoláda hořká 70 % kakaa | 22 |   |  |  |
| Mouka z pohanky | 50 |   | Čočka zelená | 22 |   |  |  |