

## Tabulka glykemických indexů (GI) potravin

Referenční hodnotou je glukóza, její GI = 100, **tříděno dle indexu sestupně**

Pivo	110	Džus pomerančový čerstvě vymačkaný	40
Glukóza	100	Fazole červené	40
Brambory pečené v troubě	95	Hrášek čerstvý	40
Burizony	95	Chléb černý německý	40
Rýžová mouka	95	Chléb žitný celozrnný	40
Smažené hranolky	95	Těstoviny celozrnné	40
Bramborová kaše	90	Víno hroznové	40
Med	90	Fík	35
Předvařená rýže	90	Hrách sušený (vařený)	35
Bageta	85	Hruška	35
Corn flakes	85	Jogurt	35
Mouka pšeničná	85	Jogurt light	35
Popcorn (bez cukru)	85	Kukuřice indiánská původní	35
Vařená mrkev	85	Kukuřice indická	35
Bramborové chipsy	80	Merlík chilský (amarant)	35
Meloun vodní	75	Meruňky sušené	35
Tykev	75	Mrkev syrová	35
Brukev	70	Pomeranč	35
Coca cola	70	Qinoa (vařená)	35
Cukr (sacharóza)	70	Rýže planá - indiánská	35
Čokoládová tyčinka (typ Mars)	70	Broskev	30
Kukuřice	70	Cizrna (vařená)	30
Maizena	70	Čočka hnědá	30
Nudle, ravioly	70	Fazole bílé	30
Obilniny sladké snídaňové	70	Fazole zelené	30
Rýže předvařená neslepitelná	70	Jablko	30
Banán	65	Marmeláda ovocná bez cukru	30
Brambory vařené ve slupce	65	Mléko (polotučné)	30
Džus pomerančový	65	Čočka zelená	22
Hrozinky	65	Čokoláda hořká 70 % kakaa	22
Chléb celozrnný	65	Grapefruit	22
Krupice (mletá)	65	Hrách loupaný	22
Meloun medový	65	Švestka	22
Zavařenina klasická	65	Třešně	22
Rýže bílá dlouhozrnná	60	Fruktóza	20
Sušenky máslové	55	Meruňky čerstvé	20
Sušenky slané	55	Oříšky burské	20
Těstoviny normálně vařené, bílé	55	Sója vařená	20
Brambory sladké	50	Ořechy vlašské	15
Kiwi	50	Brokolice	10
Mouka z pohanky	50	Cibule	10
Palačinka pohanková	50	Česnek	10
Rýže basmati	50	Houby	10
Rýže tmavá natural (hnědá)	50	Lílek	10
Sorbet	50	Paprika	10
Bulgur celý vařený	45	Rajčata	10
Chléb otrubový	45	Saláty	10
Špagety vařené al dente	45	Zelenina kořenová	10
Džus jablečný	40	Zelí	10

## Tabulka glykemických indexů (GI) potravin

Referenční hodnotou je glukóza, její GI = 100, **tříděno dle potravin vzestupně**

Bageta	85	Kukuřice indická	35
Banán	65	Lilek	10
Bramborová kaše	90	Maizena	70
Bramborové chipsy	80	Marmeláda ovocná bez cukru	30
Brambory pečené v troubě	95	Med	90
Brambory sladké	50	Meloun medový	65
Brambory vařené ve slupce	65	Meloun vodní	75
Brokolice	10	Merlík chilský (amarant)	35
Broskev	30	Meruňky čerstvé	20
Brukev	70	Meruňky sušené	35
Bulgur celý vařený	45	Mléko (polotučné)	30
Burizony	95	Mouka pšeničná	85
Cibule	10	Mouka z pohanky	50
Cizma (vařená)	30	Mrkev syrová	35
Coca cola	70	Nudle, ravioly	70
Corn flakes	85	Obilniny sladké snídaňové	70
Cukr (sacharóza)	70	Ořechy vlašské	15
Česnek	10	Oříšky burské	20
Čočka hnědá	30	Palačinka pohanková	50
Čočka zelená	22	Paprika	10
Čokoláda hořká 70 % kaka	22	Pivo	110
Čokoládová tyčinka (typ Mars)	70	Pomeranč	35
Džus jablečný	40	Popcorn (bez cukru)	85
Džus pomerančový	65	Předvařená rýže	90
Džus pomerančový čerstvě vymačkaný	40	Qinoa (vařená)	35
Fazole bílé	30	Rajčata	10
Fazole červené	40	Rýže basmati	50
Fazole zelené	30	Rýže bílá dlouhozrná	60
Fík	35	Rýže planá - indiánská	35
Fruktóza	20	Rýže předvařená neslepitelná	70
Glukóza	100	Rýže tmavá natural (hnědá)	50
Grapefruit	22	Rýžová mouka	95
Houby	10	Saláty	10
Hrách loupaný	22	Smažené hranolky	95
Hrách sušený (vařený)	35	Sója vařená	20
Hrášek čerstvý	40	Sorbet	50
Hrozinky	65	Sušenky máslové	55
Hruška	35	Sušenky slané	55
Chléb celozrný	65	Špagety vařené al dente	45
Chléb černý německý	40	Švestka	22
Chléb otrubový	45	Těstoviny celozrné	40
Chléb žitný celozrný	40	Těstoviny normálně vařené, bílé	55
Jablko	30	Třešně	22
Jogurt	35	Tykev	75
Jogurt light	35	Vařená mrkev	85
Kivi	50	Víno hroznové	40
Krupice (mletá)	65	Zavařenina klasická	65
Kukuřice	70	Zelenina kořenová	10
Kukuřice indiánská původní	35	Zelí	10