

Glykæmisk

indeks tabel



Lav glykæmisk værdi: Under 56	GI Værdi	Mellem glykæmisk værdi: 56 til 69	GI Værdi	Høj glykæmisk værdi: Over 70	GI Værdi
Fisk	0	Havreklid	55	Franskbrød	70
Kød	0	Majs	55	Kartofler kogte	70
Olier	0	Popcorn	55	Ris parboiled	70
Skaldyr	0	Ris brune	55	Bagel	72
Smør	0	Jordbær	56	Spagetti hvide	72
Stevia sødemiddel	0	Müesli	56	Vandmelon	72
Sukrin sukker	0	Pinto bønner	57	Banan	73
Æg	0	Abrikoser friske	57	Sukker	73
Yacon Sirup	3	Pitabrød	59	Branflakes	74
Xylitol (BirkeSød)	7	Digestive kiks	59	Pommes frites	75
Agave sirup	11	Figner tørrede	61	CocoPops	77
Peanuts saltede	14	Is	61	Pasta durumhvede	78
Sojabønner	15	Fuldkornsbrød	62	Cornflakes	80

Lav glykæmisk værdi: Under 56	GI Værdi	Mellem glykæmisk værdi: 56 til 69	GI Værdi	Høj glykæmisk værdi: Over 70	GI Værdi
Tomat	21	Coca cola	63	Vingummi	80
Kirsebær	22	Kiks	64	Ris vilde	81
Chokolade mørk	25	Rosiner	64	Riskager	81
Grapefrugt	25	Couscous	65	Ris basmati	83
Røde linser	26	Ananas	66	Kartoffelmos	85
Mælk sød	27	Gulerod rå	66	Honning	87
Kidneybønner	28	Croissant	67	Ris hvide	87
Kikærter	28	Rørsukker	68	Baguette	95
Linser	29	Banan moden	69	Taco skaller	97
Banan, umoden	30			Kartoffel bagt	98
Mælk skummet	30			Ris Jasmin	98
Soyamælk	30			Glukose	100
Abrikoser tørrede	31			Dadler, tørrede	103

Lav glykæmisk værdi: Under 56	GI Værdi	Mellem glykæmisk værdi: 56 til 69	GI Værdi	Høj glykæmisk værdi: Over 70	GI Værdi
--------------------------------------	-----------------	------------------------------------------	-----------------	-------------------------------------	-----------------

Kakaomælk	34
Rugkerner	34
Grapefrugt	35
Nødder gennemsnit	35
Perlebyg	35
Yoghurt	36
Pære	38
Æbler	38
Blommer	39
Mælk sød	39
Pasta fuldkorn	40
Spagetti fuldkorn	40
Svesker	41
Æblejuice	41

Lav glykæmisk værdi: Under 56	GI Værdi	Mellem glykæmisk værdi: 56 til 69	GI Værdi	Høj glykæmisk værdi: Over 70	GI Værdi
Vindruer	46				
Yoghurt med frugt	47				
Ærter	48				
Chokolade	49				
Havregryn	49				
Mælkechokolade	49				
Squash	50				
Kiwi	52				
Rugbrød	53				
Special K	54				
Ahornsirup	54				