

GI namirnica

Niski GI < 55

Raženi kruh	41
Kukuruzna tortilja	52
Zobena kaša	55
Zobene mekinje	55
Kvinoja	53
Smeđa riža	50
Heljda	54
Bulgur	48
Fetuccini	32
Makaroni	47
Špageti od bijelog brašna, kuhanji	46
Grah, pečeni	40
Grah, kuhanji	29
Slanutak	10
Slanutak, konzervirani	38
Leća	29
Soja	15
Kikiriki	7
Jabuka	39
Grejp	25

Naranča	40
Breskva	42
Kruška	38
Trešnja	22
Kivi	53
Mango	51
Suha šljiva	29
Suha marelica	31
Grašak	51
Mrkva	35
Pastrnjak	52
Cikla	47
Mlijeko, punomasno	41
Mlijeko, obrano	32
Jogurt	36
Sojino mlijeko	44
Jabučni sok	40
Jabuka, sušena	29
Sok od naranče	52

Srednji GI 56-69

Muesli	66
Ječmena kaša	68
Kus kus	65
Kokice, iz mikrovalne	55
Banana	62
Grožđe	59
Marelica	57
Groždice	64
Ananas	59
Sladoled	61
Pommes frites	63
Med	61
Šećer	68
Coca Cola	63
Fanta	68

Visoki GI > 70

Pecivo, bijelo	72
Croissant	96
Lisnato tijesto	98
Hambi pecivo	61
Pšenični kruh, bijeli	75
Pšenični kruh, integralni	74
Cornflakes	93
Bijela riža	89
Graham krekeri	74
Lubenica	72
Krumpir, pečeni	111
Krumpir, kuhanji	82

Izvor:

- Foster-Powell, K et al. International tables of glycemic index and glycemic load values, Am J Clin Nutr 2002; 62:5-56.
- Atkinson, FS, Foster – Powell, K, Brand-Miller, J. International tables of glycemic index and glycemic load values, Diabetes Care 2008; 31(12): 2281-2283.