

Lp.	Produkt	Indeks Glikemiczny IG	Ładunek Glikemiczny ŁG 100 g produktu
1	Agrest	15	1,53
2	Amarantus ekspandowany	70	40,25
3	Amarantus ziarno	35	22,82
4	Ananas świeży	45	5,04
5	Arbuz	72	4,68
6	Awokado	10	0,85
7	Babka płesznik	35	0,00
8	Bakłażan	20	1,18
9	Banan dojrzały	52	10,49
10	Banan niedojrzały	30	5,75
11	Batata	50	9,33
12	Boćwina	15	0,45
13	Borówka amerykańska	53	4,77
14	Bób ugotowany	63	1,51
15	Brokuł	15	0,03
16	Brokiew, rzepa surowa	30	0,36
17	Brokiew, rzepa ugotowana	72	0,86
18	Brukselka	15	0,53
19	Brzoskwinie świeże	42	2,67
20	Brzoskwinie z puszki	55	10,95
21	Brzoskwinie z puszki w naturalnym syropie	46	4,22
22	Budyń	44	7,04
23	Bułeczki drożdżowe	92	33,12
24	Bułka do hamburgerów	61	29,28
25	Burak czerwony gotowany	64	5,60
26	Burak czerwony surowy	30	2,63
27	Cebula	15	0,53
28	Chleb biały pszenny	70	35,00
29	Chleb gryczany (100% kaszy gryczanej niepalonej)	40	8,44
30	Chleb orkiszowy pełnoziarnisty	50	15,00
31	Chleb orkiszowy z mąki oczyszczonej	68	29,47
32	Chleb pszenny pełnoziarnisty	69	23,00
33	Chleb pumperniel pełnoziarnisty	40	5,76
34	Chleb ryżowy	70	28,00
35	Chleb turecki z białej mąki	87	49,30

36	Chleb turecki z mąki pełnoziarnistej	49	26,13
37	Chleb żytni pełnoziarnisty	50	17,25
38	Chleb żytni z mąki oczyszczonej	65	29,90
39	Chrupki kukurydziane	63	32,76
40	Ciasto francuskie	59	22,69
41	Ciecierzycza ugotowana	30	3,18
42	Ciecierzycza z puszki odsączona	35	3,71
43	Cukier biały, brązowy	68	68,00
44	Cukinia	15	0,33
45	Cykoria	15	0,47
46	Czekolada biała	50	29,00
47	Czekolada gorzka 65%	22	5,92
48	Czekolada mleczna	49	27,20
49	Czereśnie	22	2,42
50	Czosnek	30	8,55
51	Daktyle suszone	70	47,81
52	Dmuchane ziarno pszenicy	74	51,80
53	Dynia ugotowana	51	3,83
54	Erytrytol	0	0,00
55	Fasola „czarne oczko” gotowana	33	6,60
56	Fasola biała gotowana	31	3,41
57	Fasola czarna gotowana	30	5,76
58	Fasola czerwona gotowana	38	2,55
59	Fasola łąciata (pinto) gotowana	39	8,15
60	Fasola łąciata (pinto) z puszki, w solance	45	9,41
61	Fasola mung gotowana	31	5,12
62	Fasola perłowa, adzuki gotowana	35	5,22
63	Fasolka szparagowa	31	0,68
64	Figi suszone	40	20,88
65	Figi świeże	35	5,71
66	Frytki	72	13,92
67	Glukoza	100	100,00
68	Granat	35	5,15
69	Grejpfrut	25	1,50
70	Groch łuskany żółty, gotowany	22	5,26
71	Groszek zielony gotowany	48	3,84
72	Groszek zielony świeży surowy	45	3,60
73	Groszek zielony z puszki (bez cukru)	66	6,60

74	Gruszka świeża	38	3,37
75	Grzyby	15	0,15
76	Imbir	15	2,37
77	Jabłko duszone bez skórki	35	4,03
78	Jabłko suszone	37	15,54
79	Jabłko świeże ze skórką	35	3,50
80	Jagoda	25	1,45
81	Jajko	0	0,00
82	Jeżyna	41	2,05
83	Jogurt 0% tłuszczu	27	3,24
84	Jogurt naturalny	36	1,62
85	Jogurt owocowy o obniżonej zawart. tłuszczu, z cukrem	33	5,12
86	Jogurt sojowy	20	0,32
87	Jogurt sojowy z owocami	50	6,50
88	Kabaczek	75	1,50
89	Kakao (bez cukru)	20	11,60
90	Kakao słodzone/czekolada (ekspresowe)	60	25,14
91	Kaki (persymona)	50	7,50
92	Kalafior	15	0,75
93	Kalarepa	20	0,42
94	Kapusta	15	1,05
95	Karczoch	20	1,08
96	Kasza bulgur gotowana	48	8,88
97	Kasza gryczana niepalona gotowana	40	8,44
98	Kasza gryczana palona gotowana	54	10,85
99	Kasza jaglana gotowana	71	17,04
100	Kasza jęczmienna perłowa gotowana	25	5,28
101	Kasza kuskus gotowana	65	17,55
102	Kasza manna biała gotowana	68	16,32
103	Kasztan	60	25,20
104	Kiełki (fasoli mung, soi)	15	0,15
105	Kiszona kapusta	15	0,15
106	Kiwi	50	4,86
107	Kokos	45	5,40
108	Komosa ryżowa ugotowana	50	9,25
109	Koper	15	0,15
110	Ksylitol	7	7,00
111	Kukurydza słodka gotowana	47	10,34

112	Kukurydza słodka z puszki odsączona	47	10,34
113	Liczi	50	6,95
114	Maca z białej mąki	70	49,00
115	Maca z mąki pełnoziarnistej	40	25,68
116	Majonez (jaja, olej, musztarda)	0	0,00
117	Mak	35	2,80
118	Makaron chiński z fasoli mung i grochu ugotowany	30	6,36
119	Makaron lazania z białej mąki pszennej	60	16,62
120	Makaron ryżowy ugotowany	58	12,82
121	Makaron z kukurydziany bezglutenowy	85	31,11
122	Makaron z mąki białej gotowany 10–15 min	47	13,49
123	Makaron z mąki pełnoziarnistej al dente	40	7,92
124	Maliny	25	1,36
125	Maltoza	105	105,00
126	Mandarynki	30	2,22
127	Mango	55	6,97
128	Maniok obrany i ugotowany, zamrożony i odgrzany	94	25,07
129	Marakuja	30	3,90
130	Marchew gotowana	60	3,06
131	Marchew surowa	16	0,82
132	Masło	0	0,00
133	Masło migdałowe	25	2,28
134	Masło orzechowe (bez cukru)	40	1,00
135	Mączka chleba świętojańskiego (karob)	15	7,38
136	Mąka kasztanowa	65	44,72
137	Mąka kukurydziana	68	57,87
138	Mąka orkiszowa pełnoziarnista	45	22,59
139	Mąka pszenna biała	73	47,82
140	Mąka pszenna pełnoziarnista	60	35,22
141	Mąka sojowa	25	0,33
142	Mąka z ciecierzycy	35	16,45
143	Mąka z ryżu białego	95	72,77
144	Mąka ziemniaczana	90	75,24
145	Melon	65	5,33
146	Migdały	15	1,37
147	Miód (tyżeczka)	60	54,00
148	Mleko kokosowe	40	1,17
149	Mleko krowie odtłuszczone	32	1,66

150	Mleko migdałowe	30	0,18
151	Mleko owsiane (niegotowane)	30	1,96
152	Mleko pełne (3% tłuszczu)	32	1,54
153	Mleko ryżowe	85	11,39
154	Mleko skondensowane, słodzone	67	36,18
155	Mleko sojowe	34	1,47
156	Mleko zsiadłe	37	1,92
157	Morele suszone	32	16,51
158	Morele świeże	57	4,85
159	Musztarda (z cukrem)	55	3,19
160	Musztarda Dijon bez cukru	35	2,10
161	Nektarynki	35	3,29
162	Ocet	5	0,00
163	Ogórek	15	0,29
164	Olej kokosowy	0	0,00
165	Olej lniany	0	0,00
166	Oliwa z oliwek	0	0,00
167	Oliwki	15	0,84
168	Orzechy laskowe	15	1,29
169	Orzechy nerkowca	15	4,41
170	Orzechy włoskie	15	0,75
171	Orzeszki cashew solone	22	5,72
172	Orzeszki ziemne	14	1,68
173	Orzeszki ziemne solone, prażone	14	2,05
174	Otręby owsiane	55	22,00
175	Otręby pszenne	42	16,80
176	Otręby ryżowe	19	5,70
177	Owoce morza	0	0,00
178	Papaja	59	4,31
179	Papryka (czerwona, zielona, żółta)	15	0,39
180	Pasternak obrany, ugotowany	52	5,20
181	Pączki z cukrem	76	30,40
182	Pestki dyni	25	1,83
183	Pędy bambusa	20	0,18
184	Pieczarki	10	0,06
185	Pigwa konserwowa (bez cukru)	40	5,36
186	Pigwa konserwowa (z cukrem)	65	8,71
187	Pigwa świeża	35	4,69

188	Pistacje	15	1,15
189	Piwo	110	4,20
190	Płatki kukurydziane	84	72,80
191	Płatki owsiane błyskawiczne	85	47,18
192	Płatki owsiane górskie surowe	40	24,80
193	Płatki owsiane górskie ugotowane	56	34,72
194	Pomarańcza obrana	42	3,15
195	Pomelo	30	2,58
196	Pomidor	30	0,51
197	Pomidory suszone	35	5,95
198	Popcorn	72	39,60
199	Por	15	0,05
200	Porzeczka czarna	15	1,05
201	Porzeczka czerwona	25	0,50
202	Przecier pomidorowy	35	1,58
203	Przyprawy (oregano, bazylia, wanilia itp.)	5	0,00
204	Pszenica dmuchana	80	58,67
205	Pumpernikiel pełnoziarnisty	46	16,87
206	Rabarbar	15	0,00
207	Rodzynki	56	32,48
208	Ryby	0	0,00
209	Ryż basmati biały ugotowany	58	14,38
210	Ryż basmati brązowy	45	10,40
211	Ryż biały gotowany	64	16,64
212	Ryż brązowy ugotowany	50	10,45
213	Ryż dmuchany	87	64,38
214	Ryż dziki ugotowany	35	9,24
215	Ryż instant	69	19,32
216	Ryż jaśminowy biały ugotowany	60	16,14
217	Ryżowe płatki	80	59,60
218	Rzepa czarna	72	0,86
219	Rzodkiew	15	0,30
220	Sacharoza	68	68,00
221	Sałata	10	0,02
222	Seler korzeń gotowany	85	0,00
223	Seler korzeń surowy	35	0,00
224	Seler naciowy	15	0,00
225	Sery tłuste (żółty, pleśniowy, itp.)	0	0,00

226	Sezam	35	0,00
227	Siemię lniane	35	0,00
228	Skorupiaki	5	0,05
229	Słonecznik	35	4,55
230	Soczewica czerwona gotowana	30	3,60
231	Soczewica zielona i brązowa gotowana	25	2,40
232	Soczewica zielona z puszki, w solance	52	4,99
233	Soja gotowana	15	0,09
234	Soja z puszki	16	0,10
235	Sok ananasowy niesłodzony	50	6,00
236	Sok cytrynowy bez cukru	20	0,00
237	Sok grejpfrutowy bez cukru	48	4,24
238	Sok jabłkowy niesłodzony	50	5,80
239	Sok marchwiowy świeży	40	3,52
240	Sok pomarańczowy niesłodzony	52	4,16
241	Sok pomidorowy bez cukru	33	0,73
242	Sok winogronowy bez cukru	55	7,70
243	Sok żurawinowy bez cukru	50	3,40
244	Sos sojowy bez cukru	0	0,00
245	Syrop klonowy	65	40,95
246	Szczaw	15	2,40
247	Szparagi	15	0,11
248	Szpinak	15	3,00
249	Śliwki	39	9,75
250	Śliwki suszone	29	11,12
251	Śmietana kwaśna	0	0,00
252	Śmietana sojowa	20	0,18
253	Tapioka (skrobia z manioku)	80	70,40
254	Tłuszcz roślinny/zwierzęcy	0	0,00
255	Tofu	15	0,66
256	Topinambur	14	2,10
257	Tortilla kukurydziana	52	24,96
258	Truskawki	25	1,00
259	Twaróg chudy	30	0,66
260	Wafel ryżowy	64	44,16
261	Wino wytrawne białe	0	0,00
262	Wino wytrawne czerwone	0	0,00
263	Winogrona	46	12,65

264	Wiórki kokosowe	45	0,75
265	Wiśnie	22	1,32
266	Wołowina	0	0,00
267	Zarodki pszenne	15	0,23
268	Zielony groszek	48	2,40
269	Zielony groszek z puszki	66	3,30
270	Ziemniaki gotowane	70	9,33
271	Ziemniaki gotowane w mundurkach	65	8,67
272	Ziemniaki pieczone	85	11,33
273	Żurawina suszona słodzona sokiem z granatów	70	50,40
274	Żurawina świeża	45	2,52