



## Glykemický index potravin (GI)

Od nejvyššího GI (nevhodné) po nejnižší (preferované)



Pivo	110
Kobliha	108
Popcorn do mikrovlnné trouby	103

Glukóza	100
Fanta	97
Zmrzlina vanilko-čokoládová	97
Palačinky	96
Rýžová mouka	95
Brambory pečené v troubě	95
Smažené hranolky	95
Burizony	95
Bramborová kaše	90
Předvařená rýže	90
Med	90
Mléko kondenzované slazené	91
Müsli tyčinka ovocná	87
Vařená mrkev	85
Corn flakes	85
Popcorn (bez cukru)	85
Mouka pšeničná	85
Bageta, houska, rohlík, veka	85
Coca-cola	83
Sušenky BeBe dobré ráno-čoko	81
Bramborové lupínky slané	81
Chipsy	80
Tykev	75
Meloun vodní	75
Bramborové knedlíky	74
Sušenky BeBe dobré ráno-med	73
Torteliny se sýrem	71
Sadké (snídaňové) obilniny	70
Čokoládová tyčinka (typ Mars)	70
Cukr (sacharóza)	70
Maizena	70



Kukuřice	70
Předvařená neslepitelná rýže	70
Nudle, ravioly	70
Instantní nudle	67
Mléko sojové	65
Mléko acidofilní	65
Celozrnný chléb	65
Brambory vařené ve slupce	65
Krupice (mletá)	65
Klasická zavařenina	65
Medový meloun	65
Banán	65
Pomerančový džus průmyslový	65
Hrozinky	65
Pudink instantní s mlékem	62
Bílá dlouhá rýže	60
Špagety bílé	59
Sané sušenky	55
Máslové sušenky	55
Normálně vařené bílé těstoviny	55
Zmrzlina smetanová	54
Jogurtový nápoj	54
Mouka z pohanky	50
Palačinka pohanková	50
Sadké brambory	50
Kíwi	50
Rýže basmati	50
Rýže tmavá natural (hnědá)	50
Sorbet	50
Mléko odtučněné	46
Chléb otrubový	45
Celý bulgur (vařený)	45
Špagety vařené al dente	45

Jogurt nízkotučný ovocný	44	Jablko	30
Chléb černý německý	40	Fazole bílé	30
Čerstvý hrášek	40	Fazole zelené	30
Hroznové víno	40	Čočka hnědá	30
Šťáva z čerstvého pomeranče	40	Čizna (vařená)	30
Přírodní jablečná šťáva	40	Marmeláda ovocná bez cukru	30
Chléb žitný celozrnný	40	Čokoláda hořká 70 % kakaa	22
Těstoviny celozrnné	40	Čočka zelená	22
Fazole červené	40	Loupaný hrách	22
Indická kukuřice	35	Třešně	22
Planá (indiánská) rýže	35	Švestka, grapefruit	22
Merlík chilský (amarant)	35	Arašidy	21
Kukuřice indiánská původní	35	Jogurt nízkotučný bílý	20
Quinoa (vařená)	35	Fruktóza	20
Hrách sušený (vařený)	35	Sója (vařená)	20
Mrkev syrová	35	Meruňky čerstvé	20
Jogurt	35	Ořechy vlašské	15
Jogurt light	35	Čibule	10
Pomeranč	35	Česnek	10
Hruška, fík	35	Zelenina kořenová, saláty	10
Meruňky sušené	35	Houby, rajčata, lilky	10
Mléko (polotučné)	30	Paprika, zelí, brokolice apod.	10
Broskev	30		

## Řazení podle druhů potravin

Mouky		Zelenina	
Krupice (mletá)	65	Brokolice	10
Pohanková mouka	50	Cibule	10
Pšeničná mouka	85	Česnek	10
Rýžová mouka	95	Hrášek čerstvý	40
Maizena	70	Houby	10
		Kukuřice	70
Těstoviny, obiloviny		Kukuřice indická	35
Amarant	35	Kukuřice indiánská původní	35
Bulgur (vařený)	45	Lilky	10
Instantní nudle	67	Mrkev syrová	35
Normálně vařené bílé těstoviny	55	Mrkev vařená	85
Nudle, ravioly	70	Paprika	10
Quinoa (vařená)	35	Rajčata	10
Špagety bílé	59	Tykev	75
Špagety vařené al dente	45	Zelenina kořenová, saláty	10
Těstoviny celozrnné	40	Zelí	10
Rýže		Ovoce	
Bílá dlouhá rýže	60	Banán	65
Planá (indiánská) rýže	35	Broskev	30
Předvařená rýže	90	Hroznové víno	40
Předvařená neslepitelná rýže	70	Hrozinky	65
Rýže basmati	50	Hruška	35
Rýže tmavá natural (hnědá)	50	Fík	35
		Grapefruit	22
Luštěniny		Jablko	30
Čizrna (vařená)	30	Kíwi	50
Čočka hnědá	30	Meloun vodní	75
Čočka zelená	22	Medový meloun	65
Fazole bílé	30	Meruňky čerstvé	20
Fazole červené	40	Meruňky sušené	35
Fazole zelené	30	Ořechy vlašské	15
Hrách sušený (vařený)	35	Pomeranč	35
Loupaný hrách	22	Švestka	22
Slupka (vařená)	20	Třešně	22
Brambory		Mléko a mléčné výrobky	
Bramborová kaše	90	Jogurt	35
Bramborové knedlíky	74	Jogurt light	35
Brambory pečené v troubě	95	Jogurt nízkotučný bílý	20
Brambory vařené ve slupce	65	Jogurt nízkotučný ovocný	44
Sadké brambory	50	Jogurtový nápoj	54
Smažené hranolky	95	Mléko acidofilní	65

Mléko kondenzované slazené	91	Nápoje	
Mléko polotučné	30	Coca-cola	83
Mléko odtučněné	46	Fanta	97
Mléko sojové	65	Pivo	110
Pudink instantní s mlékem	62	Pomerančový džus průmyslový	65
Sorbet	50	Přírodní jablečná šťáva	40
Zmrzlina smetanová	54	Šťáva z čerstvého pomeranče	40
Sušenky, jemné pečivo		Různé	
Čokoládová tyčinka (typ Mars)	70	Arašidy	21
Kobliha	97	Bramborové lupínky slané	81
Máslové sušenky	55	Burizony	95
Müsli tyčinka ovocná	87	Corn flakes	85
Slané sušenky	55	Čokoláda hořká 70 % kakaa	22
Sušenky BeBe dobré ráno-čoko	81	Chipsy	80
Sušenky BeBe dobré ráno-med	73	Marmeláda ovocná bez cukru	30
Zmrzlina vanilko-čokoládová	108	Palačinka	96
Chléb, pečivo		Palačinka pohanková	50
Bageta, houska, rohlík, veka	85	Popcorn do mikrovlnné trouby	103
Celozrnný chléb	65	Popcorn (bez cukru)	85
Chléb otrubový	45	Sadké (snídaňové) obilniny	70
Chléb černý německý	40	Torteliny se sýrem	71
Chléb žitný celozrnný	40	Zavařenina klasická	65
Oukr			
Oukr (sacharóza)	70		
Fruktóza	20		
Glukóza	100		
Med	90		