

Owoce, warzywa i przetwory

Produkt	Indeks glikemiczny (IG)
ananas	82
arbuz	50
banany	47
brzoskwinie	76
brzoskwinie z puszki w lekkim syropie	46
brzoskwinie z puszki w mocnym syropie	64
burak	64
daktyle suszone	54
dżem truskawkowy	51
dynia piżmowa	51
frytki	64
grejfrut	25
gruszki	24
gruszki w puszcze w sosie własnym	31
jabłka	44
jabłka suszone	29
kiwi	53
mango	48
marchewka gotowana	32
marchewka świeża	16
marmolada z pomarańczy	51

Owoce, warzywa i przetwory c.d.

Produkt	Indeks glikemiczny (IG)
morele	42
morele suszone	44
papaja	38
pomarańcze	45
rodzynki	55
rzepa	72
słodka kukurydza	53
śliwki	39
śliwki suszone	29
truskawki	40
winogrona	50
wiśnie	22
zielony groszek	29
ziemniaki gotowane	66
ziemniaki młode, gotowane w mundurkach do 20 min.	78
ziemniaki obrane gotowane na parze	62
ziemniaki pieczone	85
ziemniaki słodkie (bataty)	88

Nabiał

Produkt	Indeks glikemiczny (IG)
jogurt 0% tłuszczu	27
jogurt naturalny	36
lody	61
mleko pełne (3% tłuszczu)	27
mleko skondensowane, słodzone	61
mleko sojowe 1.5% tłuszczu, 120 mg wapnia	44
mleko sojowe 3% tłuszczu, 0 mg wapnia	44
mleko sojowe 3% tłuszczu, 120 mg wapnia	36
mleko zsiadłe	32

Makarony

Produkt	Indeks glikemiczny (IG)
makaron rurki	47
makaron ryżowy	40
makaron z serem	64
ravioli z mięsem	39
spaghetti z mąki białej	42
spaghetti z mąki białej gotowane 10-15 min.	44
spaghetti z mąki białej gotowane 20 min.	61
spaghetti z mąki białej gotowane 5 min.	38
spaghetti z mąki pełnowartościowej (razowe)	37

Pieczywo, zboża i produkty śniadaniowe

Produkt	Indeks glikemiczny (IG)
bagietka	95
bajgiel	72
Cheerios	74
chleb gryczany	47
chleb owsiany otrębowy	47
chleb pszenny	70
Chocapic	84
dmuchane ziarno pszenicy	74
gruboziarniste pieczywo jęczmienne (50% ziarna)	46
gruboziarniste pieczywo jęczmienne (70% ziarna)	34
gruboziarnisty chleb jęczmienno-słonecznikowy	57
kasza bulgur	48
kasza gczana	54
kasza jaglana	71
kasza kuskus	65
kasza manna	55
mąka orkiszowa	54
otręby owsiane	55
pełnoziarnisty chleb żytni	58
płatki owsiane	55

Pieczywo, zboża i produkty śniadaniowe c.d.

Produkt	Indeks glikemiczny (IG)
pumpernikiel pełnoziarnisty	46
proso gotowane	71
ryż Basmati	58
ryż biały gotowany	64
ryż brązowy	55
ryż długoziarnisty gotowany	56
ryż dmuchany	87
słodka kukurydza	53
całe ziarna żyta	34
ziarna pszenicy	41
ziarna pszenicy orkiszowej	45
ziarno jęczmienia	25
ziarno kukurydzy	69

Rośliny strączkowe

Produkt	Indeks glikemiczny (IG)
ciecierzyca gotowana	28
czarna fasola	64
czarna fasola namoczona przez noc, gotowana 45 min.	45
fasola "czarne oczko" gotowana	42
fasola gotowana	29
fasola Mung moczona, gotowana 20 min.	31
fasola nerkowa gotowana	28
fasola nerkowa z puszki	52
fasola Pinto gotowana	39
fasola Pinto z puszki	45
groch gotowany	22
soczewica czerwona gotowana	26
soczewica zielona gotowana	30
soja gotowana	18
soja z puszki	14
zielony groszek z puszki	66

Ciasta, ciastka, wypieki, przekąski, słodyczne

Produkt	Indeks glikemiczny (IG)
batonik muesli (z suszonymi owocami)	61
biała czekolada	44
bezy	67
biskopt	54
bułeczki drożdżowe	92
chipsy ziemniaczane solone	54
chrupki kukurydziane	63
ciasteczka owsiane	57
ciasteczka ryżowe	78
Digestives	59
LU petitki	49
M&M's © orzechowe	33
Mars ©	65
mleczna czekolada	43
mufinki	67
naleśniki	85
Nutella ©	33
orzeszki cashew solone	22
orzeszki ziemne	14
paszteciki	59
pączki	69

Ciasta, ciastka, wypieki, przekąski, słodczyce c.d.

Produkt	Indeks glikemiczny (IG)
Petit Beurre (LU)	51
popcorn	72
precelki	83
Skittles ©	70
rogalik	42
Twix ©	44
wafle	76
želki	78

Soki i napoje

Produkt	Indeks glikemiczny (IG)
Coca Cola ©	58
Fanta orange ©	68
Isostar ©	70
sok ananasowy bez cukru	46
sok grejfrutowy bez cukru	48
sok jabłkowy niesłodzony	40
sok pomarańczowy	52
sok pomidorowy bez cukru	38
świeży sok z marchwi	43

Cukry

Produkt	Indeks glikemiczny (IG)
50g maltozy	105
cukier trzcinowy	87
fruktoza	19
glukoza	99
laktoza	46
maltitol	26
miód	55
sacharoza	68
stevia	3
syrop kukurydziany	75
xylitol	7

Najczęściej wyszukiwane produkty

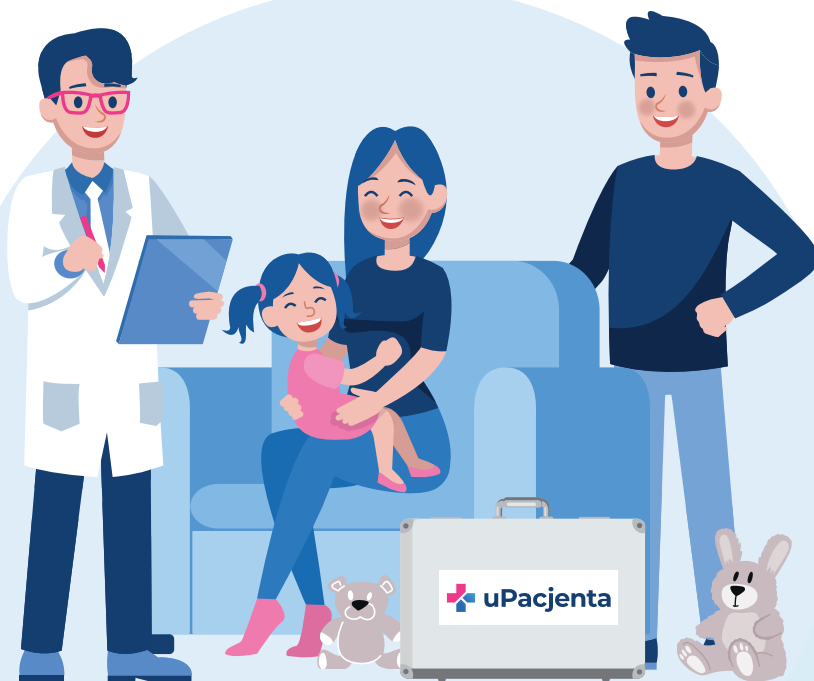
Produkt	Indeks glikemiczny (IG)
arbuz	50
banany	47
jabłka	44
kasza gryczana	54
kasza jaglana	71
makaron ryżowy	40
mąka orkiszowa	54
płatki owsiane	55
ziemniaki gotowane	66
ziemniaki słodkie (bataty)	88

Badania krwi wykonaj u siebie w domu!

Darmowy dojazd specjalisty przy zamówieniu
za min. 180 zł z kodem: **DOJAZD**

ZAMÓW JUŻ DZIŚ

Promocja trwa do 31.05.2024r. Liczba kodów ograniczona.



 **uPacjenta**