

Tabulka: Glykemický Index potravin

Chléb, pečivo	
Bageta	95
Chléb Libanonský	86
Pufované rýžové koláčky	82
Chléb bezlepkový	79
Houska hvězdička (Keiserova)	73
Bagel	72
Chléb Kavli	71
Chléb světlý	70
Chapati	63
Chléb s máslem a džemem	62
Chléb Pita	57
Chléb slunečnicový	57
Chléb ovocný (sušené ovoce)	54
Chléb tmavý celozrnný	53
Chléb pohankový	47
Chléb tmavý Fit (pumpernickel)	41–55
Sladké pečivo	
Lívánek, lívanečky	67–85
Kobliha	76
Vafle	76
Donut	75
Croissant	67
Mufin	62
Listové těsto	59
Piškotový dort	46
Sušenky	
Bebe jemné sušenky	67
Mars	65
Müsli tyčinka s ovocem	61
Digestive sušenky	59
Bebe dobré ráno čokoládové	57
Snickers	55
Sušenky obdobné Prince, Disko	52
Bebe dobré ráno s medem a oříšky	51
Twix	43
Polomáčené sušenky	42
Snídaňové cereálie	
Chocapic	84
Rýžové burizony	82
Cornflakes - kukuřičné lupínky	81
Ovesná kaše	50–65
Müsli vločky natura bez cukru	40–57
Sladkosti	
Čokoláda mléčná	41
Nutella	33
Lentilky	33
Čokoláda hořká	22
Zmrzliny	
Zmrzlina ovocná netučná	61
Zmrzlina nízkotučná jogurtová	43
Zmrzlina smetanová	38
Sladidla	
Maltóza	105
Glukóza	100
Sacharóza	68
Med	55

Laktóza	46
Fruktóza	19
Ovoce	
Datle sušené	103
Meloun vodní (červený)	72
Meloun ananasový	65
Kompot	40–64
Fíky	61
Hrozinky	60
Ananas	59
Hroznové víno červené	59
Papája	59
Meruňka	57
Ovocný salát	55
Džem	55
Kiwi	53
Banán	52
Mango	51
Hroznové víno bílé	46
Broskve	42
Pomeranč	42
Jahody	40
švestky	39
Hruška	38
Jablko	38
Sušené ovoce	29
Grapefruit	25
Třešně	22
Zelenina	
Pastinák	97
Dýně	75
Tuřín	72
Červená řepa	64
Sladká kukuřice	53
Hrášek	48
Zelené fazolky	48
Mrkev	41
(ostatní druhy zeleniny mají nízký GI)	
Přílohy	
Rýže jasmínová	109
Rýže	50–90
Brambory pečené	85
Bramborová kaše instantní	80
Brambory z mikrovlnky	79
Hranolky	75
Bramborová kaše	70
Gnocchi	68
Brambory z páry	65
Špagety vařené	40–65
Rýže basmati	58
Brambory nové	57
Bramborové knedlíky	52
Brambory vařené	50
Fazole v tomatové omáčce	48
Makarony	47
Brambory jamy	37
Cizrna	33

Tabulka: Glykemický Index potravin

Fazole	29
Čočka	26
Hrách	22
Sójové boby	18
Obiloviny	
Pšenice	90
Proso	71
Kuskus	65
Oves	59
Semolina (tvrdá pšenice)	55
Pohanka	54
Pšenice špalda (bulgur)	48
Žito	34
Amarant	34
Ječmen	25
Maso	
Kuřecí nugety	46
Rybí prsty	38
Párek	28
Mléčné produkty	
Mléko kondenzované	61
Sójový jogurt	50
Pudink čokoládový	47
Actimel	46
Sójové mléko	44
Pudink vanilkový	40
Jogurtový nápoj	38
Šodó	38
Mléko čokoládové	34
Jogurt nízkotučný ovocný	32
Mléko nízkotučné	32
Mléko plnotučné	27
Jogurt netučný s umělým sladidlem	14
Slané mlsání	
Preclíky	83
Popcorn	72
Bramborové lupínky	54
Ořechy	14–22
Nápoje	
Isostar	70
Fanta	68
Sirup	66
Limonáda	66
Coca-Cola	58
Lift	58
Káva s cukrem	58
Horká čokoláda	51
Pomerančový džus	50
Grepový džus	48
Ananasový džus	46
Mrkvový džus	43
Zeleninový džus	43
Jablečný džus	40
Tomatový džus	38
Cizí kuchyně	
Pizza těsto	80
Makarony se sýrem	64

Pizza sýrová	60
Tortila kukuřičná	52
Tortellini se sýrem	50
Pizza vegetariánská	49
Suši	48
Ravioli plněné masem	39
Tortila pšeničná	30