

Hodnoty glykemického indexu (GI) a glykemické nálože (GN) pro jednotlivé potraviny

nejvhodnější (GI < 50, GN < 10)

méně vhodné (GI 50–70, GN 10–20)

nevhodné (GI > 70, GN > 20)

Potravina	GI	GN
Korýši (humr, krab, langusta)	5	0,1
Ocet	5	0,2
Avokádo	10	0,0
Petržel	11	0,8
Čínské zelí	12	0,1
Pórek	12	0,8
Citróny	12	1,1
Celer	14	0,3
Sójové boby sušené	15	5,1
Mangold	15	0,1
Polníček/Kozlíček polní	15	0,1
Žampiony, houby	15	0,1
Bambusové výhonky	15	0,2
Olivy	15	0,2
Rebarbora	15	0,2
Cuketa	15	0,3
Čekanka	15	0,3
Chřest	15	0,3
Kapusta	15	0,3
Okurka	15	0,3
Ředkev	15	0,3
Ředkvičky	15	0,3
Salát listový	15	0,3
Šťovík	15	0,3
Brokolice	15	0,4
Fenykl	15	0,4
Papričky	15	0,4
Špenát	15	0,4
Zelí červené	15	0,4
Kedlubny	15	0,6
Paprika	15	0,6
Zelí bílé	15	0,6
Zelí kyselé	15	0,6
Dýně	15	0,7
Cibule	15	0,8
Klíčky	15	0,8
Květák	15	0,8
Mandle	15	0,8
Physalis	15	0,9
Rybíz černý	15	0,9
Zázvor	15	1,1
Arašidy	15	1,3
Šalotky	15	1,3
Celer řapíkatý	15	1,4
Cibulky jarní	15	1,4
Kapusta růžičková	15	1,4

Potravina	GI	GN
Ořechy	15	1,5
Lískové ořechy	15	1,7
Pesto	15	2,4
Pistácie	15	2,7
Piniová jádra	15	3,2
Kešu oříšky	15	4,4
Karob (prášek)	15	7,5
Agáve sirup	15	11,6
Baklažán lilek	20	0,5
Artyčok	20	2,2
Maliny čerstvé	25	2,0
Rybíz červený	25	1,2
Jahody čerstvé	25	1,3
Mungo výhonky	25	1,4
Ostružiny	25	1,6
Borůvky	25	2,3
Angrešt	25	2,5
Třešně	25	2,5
Dýňová semínka	25	3,6
Hommus	25	6,5
Čokoláda tmavá 70%	25	6,9
Džemy bez cukru	30	3,0
Čočka hnědá	30	12,0
Sójové mléko	30	0,2
Rajčata	30	0,8
Tvaroh	30	1,2
Mléko	30	1,4
Řepa bílá syrová	30	1,4
Fazolky zelené	30	1,5
Grep čerstvý	30	2,3
Mandlové mléko	30	2,4
Řepa červená syrová	30	2,5
Meruňky čerstvé	30	2,6
Karotky syrové	30	2,7
Mandarinky/klementýnky	30	3,3
Černý kořen	30	4,8
Maracuja (mučenka)	30	5,4
Česnek	30	8,7
Cizrna	30	13,3
Jogurt	33	1,4
Lněné semínko, sezam, mák	35	1,1
Kdoule čerstvé	35	2,5
Kvasnice	35	2,5
Švestky čerstvé	35	3,5
Jablka	35	4,0
Nektarínky	35	4,3

Potravina	GI	GN
Fíky čerstvé	35	4,5
Hrášek čerstvý	35	4,6
Granátové jablko čerstvé	35	5,6
Čerimoja (tropické ovoce)	35	6,2
Slunečnicová semínka	35	7,0
Pivovarské kvasnice	35	10,9
Quinoa	35	20,5
Fazole červené	35	21,6
Amarant	35	23,2
Klementýnky/mandarinky	36	3,2
Bez černý (bobule)	38	2,8
Hrušky	38	4,7
Kokosové mléko	40	2,0
Boby (bob obecný)	40	4,4
Arašidové máslo	40	4,9
Špalda celozrnná	40	25,6
Oves	40	26,3
Broskve	42	3,7
Mirabely	42	5,9
Kokosový ořech	45	2,3
Pomeranče	45	4,0
Brusinky	45	5,4
Ananas čerstvý	45	5,9
Hrozny čerstvé	45	7,7
Cereálie celozrnné - bez cukru	45	33,8
Chayote (tropické ovoce)	50	2,5
Kiwi	50	5,0
Mango	50	6,5
Liči čerstvé	50	8,0
Surimi (krabí tyčinky)	50	9,5
Brambory sladké (druh hlíz)	50	12,0
Cereálie dětské od Kelloggs	50	24,5
Pohanka loupaná	50	35,0
Drobenka	55	33,0
Papaya	55	4,4
Banány	55	11,8
Kečup	55	12,8
Maniok	55	16,5
Sushi	55	20,4
Nutella	55	28,6
Mispel (druh ovoce)	55	29,2
Špagety	55	41,3
Meloun medový	60	4,8
Majonéza (kupovaná, příslazovaná)	60	6,6
Pizza	60	15,0
Zmrzlina slazená	60	16,8

Potravina	GI	GN
Marony, jedlé kaštiny	60	26,5
Pečivo mléčné, vánočky, mazance atd.	60	36,0
Med	60	49,2
Tamarind	65	6,1
Kukuřice mladá zelenina	65	14,3
Pečivo kakaové/čokoládové	65	26,7
Chléb konzumní	65	33,7
Mars, Sneakers atd.	65	38,4
Džem slazený	65	42,3
Javorový sirup	65	43,6
Kuskus	65	45,5
Marmeláda	65	45,5
Rozinky	65	50,0
Ravioli (z měkké pšenice)	70	42,0
Tuřín	70	4,9
Cola, Limonády, osvěžující nápoje	70	7,7
Brambory slané	70	10,9
Cukr (sacharóza)	70	70,0
Datle	70	22,4
Gnocchi (italské knedlíčky)	70	23,5
Bramborové chipsy	70	28,4
Croissant	70	31,5
Čokoládové tyčinky slazené	70	35,5
Bagel/preclík slaný	70	35,7
Bageta světlá	70	38,8
Chléb bílý	70	38,8
Briošky	70	40,6
Melasa sirup	70	46,9
Jáhly	70	48,3
Těstoviny	70	52,5
Rýže klasická bílá	70	55,3
Meloun vodní	75	4,5
Pečivo sladké Donuts	75	30,0
Pekařské koblihy	75	39,8
Vafle	75	52,5
Pastyňák	85	10,3
Hamburgrová zemle	85	46,8
Mouka bílá	85	62,9
Tapioka (škrob z manioku)	85	72,2
Cornflakes, kukuřičné vločky	85	72,3
Bramborové hranolky	95	33,3
Bramborový škrob	95	78,9
Škrob modifikovaný	100	100,0
Pivo	110	4,4