

Glykæmisk Index liste

(Du kan søge ved at trykke Ctrl + f)

Lav 0 - 55		Mellem 55 - 70		Høj 70 - 100	
Fisk	0	Havrekli	55	Franskbrød	70
Kød	0	Majs	55	Kartofler kogte	70
Olier	0	Popcorn	55	Ris parboiled	70
Skaldyr	0	Ris brune	55	Bagel	72
Smør	0	Jordbær	56	Spagetti hvide	72
Stevia sødemiddel	0	Müesli	56	Vandmelon	72
Sukrin sukker	0	Pinto bønner	57	Banan	73
Tofu	0	Abrikoser friske	57	Sukker	73
Æg	0	Pitabrød	59	Branflakes	74
Spidskål	2	Digestive kiks	59	Pommes frites	75
Spinat	2	Figner tørrede	61	CocoPops	77
Blåbær	5	Is	61	Pasta durumhvede	78
Selleri, knold	5	Fuldkornsbrød	62	Cornflakes	80
Xylitol (BirkeSød)	7	Coca cola, light	63	Vingummi	80
Mandler	7	Kiks	64	Ris vilde	81
Jordskok	9	Rosiner	64	Riskager	81
Sweet potato	9	Couscous	65	Ris basmati	83
Persillerod	9	Ananas	66	Kartoffelmos	85
Broccoli	10	Gulerod rå	66	Honning	87
Salat, iceberg	10	Croissant	67	Ris hvide	87
Agave sirup	11	Rørsukker	68	Baguette	95
Kartofler, nye maj til sept.	11	Banan moden	69	Taco skaller	97
Peanuts saltede	14			Pastinak, kogt	97
Sojabønner	15			Kartoffel bagt	98
Tomat	21			Ris Jasmin	98
Kirsebær	22			Glukose	100
Chokolade mørk	25			Dadler, tørrede	103
Grapefrugt	25				
Røde linser	26				
Mælk sød	27				
Kidneybønner	28				
Kikærter	28				
Linser	29				
Banan, umoden	30				
Mælk skummet	30				
Soyamælk	30				
Abrikoser tørrede	31				
Kakaomælk	34				
Rugkerner	34				
Grapefrugt	35				
Nødder gennemsnit	35				
Perlebyg	35				
Kokossukker	35				
Yoghurt	36				
Bulgur	37				
Pære	38				
Æbler	38				
Blommer	39				

Mælk sød	39				
Pasta fuldkorn	40				
Spagetti fuldkorn	40				
Svesker	41				
Æblejuice	41				
Ferskner	42				
Appelsiner	44				
Mango	45				
Appelsin juice	46				
Vindruer	46				
Yoghurt med frugt	47				
Ærter	48				
Chokolade	49				
Havregryn	49				
Mælkechokolade	49				
Squash	50				
Kiwi	52				
Rugbrød	53				
Special K	54				
Ahornsirup	54				