

Hodnoty glykemických indexov

Sladidlo		Obilniny a cestoviny	
glukóza	100	corn flakes	80-85
med	87	biely chlieb	70-76
repný cukor - sacharóza	65	biela ryža (lúpaná)	70
ovocný cukor - fruktóza	23	mletá pšenica	67
laktóza	46	biele pečivo	66
Ovocie		celozrnný chlieb	64
hroziienka	68	ryža natural (nelúpaná)	60
banány	65	kukurica	59
pomaranče	40	cestoviny z bielej múky	56
jablká	36	otruby	51
sušené ovocie	65-70	ovsené vločky	48
tropické ovocie	60-70	celozrnné rožky	45
ovocie mierneho pásma	30-40		
Zelenina		Strukoviny	
mrkva	90	hrach	50
zemiaky	80	fazuľa	30-36
nové zemiaky	70	šošovica	25
repa - cvikla	69	sójové bôby	15
Rôzne			
zemiakové lupienky	51	mlieko, mliečne výrobky, syry, mäso (chudé)	30-40
arašidy	13	rybie prsty	38

Nízky glykemický index reprezentujú hodnoty 0-55

Stredný glykemický index reprezentujú hodnoty 55-70

Vysoký glykemický index reprezentujú hodnoty 70-100