

Podział produktów ze względu na indeks glikemiczny

Kategoria	Niski indeks glikemiczny	Średni indeks glikemiczny	Wysoki indeks glikemiczny
Produkty zbożowe	<p>kasza bulgur kasza gryczana otręby pszenne, płatki owsiane górskie, ryż brązowy, ryż dziki, makaron razowy gotowany na półtwardo, makaron z pszenicy durum, chleb gryczany, pełnoziarnisty chleb orkiszowy</p>	<p>kasza jęczmienna drobna, kasza jaglana, kasza perłowa, kasza manna, kasza kuskus, ryż biały, muesli, granola</p>	<p>chleb biały, bagietka, bajgiel, chleb chrupki, kajzerka, płatki kukurydziane, lane kluski, rozgotowany ryż, proso gotowane, mąka ziemniaczana, ryż dmuchany</p>
Rośliny strączkowe, ziarna, orzechy	<p>ciecierzyca, soczewica, fasola czarna, fasola biała, fasola gotowana, fasola mung, groch, hummus, soja, tofu, orzechy: włoskie, nerkowca, laskowe, ziemne</p>	<p>Nasiona roślin strączkowych, ziarna i orzechy cechują się niskim IG.</p>	<p>Nasiona roślin strączkowych, ziarna i orzechy cechują się wysokim IG.</p>

Kategoria	Niski indeks glikemiczny	Średni indeks glikemiczny	Wysoki indeks glikemiczny
Produkty mleczne i roślinne alternatywy	jogurt naturalny, mleko pełne, jogurt sojowy, napój sojowy, ser feta, ser twarogowy, serek wiejski, mleko zsiadłe	mleko skondensowane	napój ryżowy
Warzywa	cukinia, bakłażan, brokuły, kalafior, cebula, czosnek, cykoria, groszek zielony, fasolka szparagowa, imbir, jarmuż, karczochy, kapusta świeża, kapusta kiszona, koper, kiełki, marchew, ogórek, oliwki, papryka, por, pomidory, rzodkiew biała, sałata, szczaw, szpinak, seler korzeniowy surowy	buraki, kukurydza konserwowa, dynia gotowana, bataty gotowane, młode ziemniaki gotowane	bób gotowany, pasternak, purée ziemniaczane, frytki ziemniaki gotowane, ziemniaki pieczone
Owoce	agrest żółty, awokado, arbuz, gruszka, wiśnie, truskawki,	ananas, dojrzały banan, dojrzałe morele, melon, rodzynki,	brzoskwinie świeże, dżemy słodzone, żurawina suszona

Kategoria	Niski indeks glikemiczny	Średni indeks glikemiczny	Wysoki indeks glikemiczny
Owoce	banan niedojrzały, borówki, grejpfrut, jabłka, jeżyny, kiwi, maliny, mandarynki, mango, pomarańcze, porzeczka czerwona, rabarbar, śliwki, wiśnie	winogrona, daktyle suszone	
Mięso, ryby i ich przetwory	owoce morza: krewetki, małże, ostrygi, dorsz, łosoś, pstrąg, mięso drobiowe, wołowina, wieprzowina, schab pieczony, wędliny naturalne, tłuszcze zwierzęce	Wszystkie rodzaje mięsa i ryb cechują się niskim IG.	Wszystkie rodzaje mięsa i ryb cechują się niskim IG.

Kategoria	Niski indeks glikemiczny	Średni indeks glikemiczny	Wysoki indeks glikemiczny
Słodycze, cukry, przekąski	czekolada gorzka, kakao bez cukru, biszkopt, stewia, ksylitol, masło orzechowe	miód, sacharoza, naleśnik, rogalik, baton musli	cukier rafinowany, cukier trzcinowy, batoniki, drożdżówki, glukoza, syrop glukozowy, herbatniki, krakersy, precelki, maltoza (piwo), pączki, płatki śniadaniowe słodzone, popcorn, wafle, wafle ryżowe

Źródła:

- Atkinson FS, Foster-Powell K, Brand-Miller JC. International tables of glyceic index and glyceic load values: 2008. Diabetes Care. 2008;31(12):2281-2283. doi:10.2337/dc08-1239
- Żywnienie osób z cukrzycą i chorobami towarzyszącymi, red. Jeznach-Steinhagen A.
- Sydney University's Glyceic Index Research Service (Sydney, Australia) <https://glyceicindex.com/>