

# Tabele cu indicele glicemic

Denumirea produsului	Indicele glicemic	Denumirea produsului	Indicele glicemic	Denumirea produsului	Indicele glicemic
Avocado	10	Pâine de orez	70	Drojdie	35
Vânăță	20	Pâine din făină albă	90	Dovleac	75
Banane coapte	60	Pâine de secară, cu făină albă	65	Orez sălbatic	35
Banane necoapte	45	Năut fiert	30	Fasole albă, roșie, neagră	35
Fasole albă	35	Năut conservat	35	Fasole mung, flageolet	25
Făină albă	85	Zahăr	70	Fasole conservată	40
Orez alb	70	Dovlecei	15	Fasole verde	15
Pandișpan	70	Andive	15	Smochine uscate	40
Afine	25	Fasole neagră	35	Smochine proaspete	35
Bob fiert	80	Coacăze negre	15	Fructoză	20
Bob necopt/nefiert	40	Ciocolată amăruie (>70% cacao)	25	Glucoză	100
Zahăr brun	70	Ciocolată amăruie (>80% cacao)	20	Rodie	35
Piersici	35	Cireșe	20	Grepfruit	30
Piersici de la conservă	55	Coacăze roșii	25	Mazăre verde	35
Chifle	70	Sfeclă roșie	30	Pară	30
Sfeclă roșie crudă	30	Orez roșu	55	Hrișcă	40
Ceapă	15	Usturoi	30	Ciuperci	15
Pâine de secară albă	50	Curmale uscate	70	Humus	25
Pâine integrală	65	Pâine crocantă	70	Mere coapte	35
Pâine integrală, cu făină albă	65	Macaroane chinezești (din soia sau din fasole mung)	30	Mere uscate	35
Măr (proaspăt)	35	Paste făinoase din făină albă	70	Caise conservate	60
Suc de mere (neîndulcit)	50	Paste făinoase din făină integrală (al dente)	40	Muesli (neîndulcit)	50
Mure	25			Semințe (semințe de in, susan, mac)	35
Orz (boabe)	45			Nectarine	35
Orz expandat	60			Castraveți	15
Iaurt degresat	35			Măsline	15
Iaurt de soia	20			Nuci, alune, caju, fistic	15
Dovlecel	75				

# Tabele cu indicele glicemic

Denumirea produsului	Indicele glicemic	Denumirea produsului	Indicele glicemic	Denumirea produsului	Indicele glicemic
Cacao (fără zahăr)	20	Paste făinoase din grâu dur	50	Arahide	15
Cacao îndulcită/ ciocolată (espresso)	60	Zmeură	25	Tărâțe (de ovăz și de grâu)	40
Conopidă	15	Mandarine	30	Ovăz	40
Varză	15	Mango	50	Lichee	50
Anghinare	20	Morcov fiert	80	Pomelo	30
Crupe de hrișcă	40	Morcov crud	30	Ardei chili	15
Crupe de orz	70	Pepene galben	60	Ardei (roșu, verde, galben)	15
Varză murată	60	Migdale	15	Semințe de dovleac	25
Porumb	15	Miere	60	Pizza	60
Griș	50	Lapte din soia	30	Fulgi de porumb	85
Cușcuș	65	Lapte gras	70	Linte verde	25
Kiwi	65	Țelină crudă (rădăcină)	35	Mazăre verde conservată (fără zahăr)	45
Portocale	35	Semințe de floarea-soarelui	35	Cartofi fierți	70
Roșii	30	Linte galbenă	30	Cartofi copti	95
Roșii uscate	35	Soia	15	Cartofi copti în coajă	65
Praz	15	Suc de roșii	35		
Porumb prăjit	85	Suc de morcovi	40		
Pâine neagră (fără zahăr, malt și miere)	40	Măcriș	15		
Stafide	65	Sparanghel	15		
Orez basmati	50	Spanac	15		
Orez basmati maro	45	Prune	35		
Orez brun	50	Prune uscate	40		
Orez cu bobul lung	60	Căpșune	25		
Orez expandat	85	Produse de panificație de tip wasa	35		
Gulii, napi (cruzi)	30	Vișine	25		
Ridiche	15	Germenii (de grâu)	15		
Salată	15				
Țelină	15				