

Kopiark 6 – Glykæmisk fødevareindeks

Lav glykæmisk værdi: Under 56		Middel glykæmisk værdi: 56-69		Høj glykæmisk værdi: 70-99	
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	Vandmelon	72
Stevia (sødemiddel)	0	Müesli	56	Banan	73
Æg	0	Pintobønner	57	Sukker	73
Agavesirup	11	Friske abrikoser	57	Branflakes	74
Peanuts, saltede	14	Pitabrød	59	Pommes frites	75
Sojabønner	15	Digestive kiks	59	CocoPops	77
Tomat	21	Tørrede figner	61	Pasta, durumhvede	78
Kirsebær	22	Is	61	Cornflakes	80
Mørk chokolade	25	Fuldkornsbrød	62	Vingummi	80
Grapefrugt	25	Coca Cola	63	Ris, vilde	81
Røde linser	26	Kiks	64	Ris, basmati	83
Sødmælk	27	Rosiner	64	Kartoffelmos	85
Kidneybønner	28	Couscous	65	Honning	87
Kikærter	28	Ananas	66	Ris, hvide	87
Linser	29	Gulerod rå	66	Baguette	95
Banan, umoden	30	Croissant	67	Tacoskaller	97
Skummetmælk	30	Rørsukker	68	Kartoffel, bagt	98
Soyamælk	30	Banan, moden	69	Ris, Jasmin	98
Tørrede abrikoser	31			Ren glukose	100
Kakaomælk	34			Tørrede dadler	103
Rugkerner	34				
Grapefrugt	35				
Nødder (gennemsnit)	35				
Yoghurt	36				
Pære	38				
Æbler	38				
Blommer	39				
Letmælk	39				
Fuldkornspasta	40				
Svesker	41				
Æblejuice	41				
Ferskner	42				
Appelsiner	44				
Appelsinjuice	46				
Vindruer	46				
Frugtyoghurt	47				
Ærter	48				
Chokolade	49				
Havregryn	49				
Mælkechokolade	49				
Squash	50				
Kiwi	52				
Rugbrød	53				
Special K	54				
Ahornsirup	54				