



W DOBRYM ZDROWIU

ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE!

O NAS

W dobrym zdrowiu portal poświęcony zdrowiu.
Nasze zdrowie to najcenniejszy skarb naszego życia.
Jesteś zdrowy, to tak naprawdę masz wszystko!

INDEKS GLIKEMICZNY TABELA PRODUKTÓW

IG OZNACZA ŚREDNI PROCENTOWY
WZROST STĘŻENIA GLUKOZY WE KRWI PO
SPOŻYCIU 50G DANEGO PRODUKTU.



Sprawdz w spisie wartości wskaźnika indeksu glikemicznego produktów spożywczych których najczęściej używasz. Znając wartość IG poszczególnych produktów możemy efektywniej walczyć z nadwagą i otyłością oraz dbać o odpowiedni poziom glukozy we krwi unikając w przyszłości cukrzycy.

W tabeli został zastosowany prosty podział produktów ze względu na wartość IG:

- Niski Indeks Glikemiczny = 35 lub mniej (kolor zielony)
- Średni Indeks Glikemiczny = 36-50 (kolor żółty)
- Wysoki Indeks Glikemiczny = 51 lub więcej (kolor czerwony)

Zapamiętaj IG zależy od:

- Ilości i rodzaju węglowodanów zawartych w danym produkcie
- Stopnia dojrzałości owoca, warzywa (im dojrzsze tm większa wartość indeksu glikemicznego)
- Metody obróbki kulinarnej (produkty rozgotowane i rozdrobnione mają wyższy indeks glikemiczny)
- Im większy stosunek amyloza/amylopektyna tym wyższy indeks glikemiczny
- Zawartości innych składników odżywczych mogących spowalniać działanie enzymów trawiennych (np. białko, tłuszcz, pektyny, kwas fitynowy i kwas organiczny)

Acerola	20
Agawa (syrop)	15
Agrest niebieski	25
Agrest złoty	15
Amarant ziarno	35
Amarantus dmuchany	70
Ananas (świeży)	45
Ananas z puszki	65
Arbuz	75
Artiszoki	20
Awokado	10
Babka z polewą truskawkową	73
Bagietka	70

Bajgiel	72
Bakłażan	20
Baleron gotowany	0
Banan	59
Banany dojrzałe	60
Banany niedojrzałe	45
Bataty	61
Baton mars	65
Baton twix	44
Batonik muesli (z suszonymi owocami)	61
Bezy	67
Biała czekolada	44
Biała fasola	35

Biała mąka	85
Biały chleb turecki	87
Biały ryż	70
Biszkopt	70
Borówki	25
Bób gotowany	80
Bób niedojrzały/niegotowany	40
Brązowy cukier	70
Brukiew (surowe)	30
Brukselka	15
Brzoskwinie	35
Brzoskwinie z puszki	55
Budyń	43

Bulgur	48
Buleczki drożdżowe	92
Bułki	70
Buraki gotowane	65
Buraki surowe czerwone	30
Całe ziarna żyta	34
Cebula	15
Chayote - dyniowaty	50
Cheerios	74
Chipsy ziemniaczane	70
Chleb - pieczywo francuskie	95
Chleb biały	95
Chleb gryczany	47

Chleb orkiszowy	50
Chleb owsiany otrębowy	47
Chleb pełnoziarnisty	65
Chleb pełnoziarnisty żytni	58
Chleb pp stostowany	45
Chleb pszenny	85
Chleb pumpernikiel	40
Chleb ryżowy	70
Chleb z białej mąki	90
Chleb z mąki pp na zaczynie lub drożdżach	40
Chleb żytni (z mąki pp)	45
Chleb żytni na zakwasie	55
Chleb żytni z białej mąki	65

Chleb "razowy" (z białej mąki)	65
Chocapic	84
Chrupki kukurydziane	63
Chrupki pszenne	70
Ciabata	80
Ciasteczka owsiane	57
Ciasteczka ryżowe	78
Ciasto bananowe bez cukru	55
Ciasto bananowe z cukrem	47
Ciasto czekoladowe z polewą czekoladową	38
Ciasto francuskie	59
Ciasto waniliowe z polewą waniliową	46
Ciasto z mąki pp (bez cukru)	50

Ciecierzycza gotowana	28
Ciecierzycza z puszki	35
Cielęcina, szynka	0
Cielęcina, wątróbka smażona	0
Coca cola	63
Corn pops (kellogg's)	80
Cornflakes (kellogg's)	81
Cornflakes, crunchy nut (kellogg's)	72
Couscous (pełne ziarno)	50
Crispix (kellogg's)	87
Crumpet (rodzaj naleśnika)	67
Cukier	70
Cukier rafinowany	68

Cukier trzcinowy	87
Cukinia	15
Cykorja	15
Czarna fasola	35
Czarna fasola namoczona przez noc, gotowana 45 min	20
Czarna porzeczka	15
Czekolada biała	44
Czekolada gorzka	22
Czekolada gorzka (>70% kakao)	25
Czekolada gorzka (>80% kakao)	20
Czekolada mleczna	49
Czereśnie	20
Czerwona porzeczka	25

Czerwona soczewica	30
Czerwony ryż	55
Czosnek	30
Daktyle suszone	103
Digestives	59
Dmuchane ziarno pszenicy	74
Dorsz, filet pieczony bez skóry	0
Drożdże	35
Drożdże piwne	35
Dynia	75
Dziki ryż	35
Dżem słodzony sokiem owocowym	30
Dżem truskawkowy	51