

Potravina	GL	GI	Sach. na 100g
Agáve sirup	11.6	15	77
Angrešt	2.5	25	10
Amarant	23.2	35	66.2
Amarant pražený	39.8	70	56.8
Ananas v konzervě	9.8	65	15
Ananas čerstvý	5.9	45	13
Ananasová šťáva neslazená	6.5	50	13
Arašídové máslo	4.9	40	12.2
Arašídy	1.3	15	8.3
Arašídová povidla neslazená	2.1	25	8.3
Artyčok	2.2	20	11
Avokádo	0.04	10	0.4
Bagel/preclík slaný	35.7	70	51
Bageta světlá	38.8	70	55.4
Baklažán lilek	0.5	20	2.5
Bambusové výhonky	0.2	15	1
Banány	11.8	55	21.4
Banány hodně zralé	12.8	60	21.4
Banány lehce zelené	9.6	45	21.4
Banány zeleninové syrové	12.6	45	28
Banány zeleninové vařené	20.3	70	29
Bez černý (bobule)	2.8	38	7.4
Boby (bob obecný)	4.4	40	11
Borůvky	2.3	25	9
Brambory smažené	10.9	70	15.5
Brambory sladké (druh hlíz)	12	50	24
Brambory slané	10.9	70	15.5
Brambory steakové neloupané	10.8	60	18
Brambory zapečené	10.5	95	11
Bramborová kaše domácí	9.6	80	12
Bramborová kaše instantní	11.7	90	13
Bramborové hranolky	33.3	95	35
Bramborové chipsy	28.4	70	40.5
Bramborový škrob	78.9	95	83
Briošky	40.6	70	58
Brokolice	0.4	15	2,7
Broskve	3.7	42	8.9
Broskve čerstvé	3.3	35	9.4
Broskvový kompot slazený	11	55	20
Broskve konzervované neslazené	5.2	58	8.9
Brusinkovo-borůvková šťáva neslazená	6	50	12
Brusinky	5.4	45	12
Brusinky čerstvé	1.9	32	6
Bulgur vařený (předvařená lámaná pšenice)	38	55	69
Bulgur celozrnný vařený	31	45	68.9
Capellini (slabé špagety)	34.2	45	76
Cassoulet (franz. fezole-maso-hustá polévka)	15.8	35	45
Celer	0.3	14	2.2
Celer syrový	3.2	35	9
Celer vařený	6	85	7
Celer řapíkatý	1.4	15	9
Cereálie dětské od Kelloggs	24.5	50	49
Cereálie celozrnné bez cukru	33.8	45	75
Cereálie rafinované.slazené	56	70	80
Cibule	0.8	15	5
Cibulky jarní	1.4	15	9
Citrony	1.1	12	9.3
Citronová šťáva bez cukru	0.5	20	2.4
Cizrna	13.3	30	44.3

Potravina	GL	GI	Sach. na 100g
Cizrna konzervovaná	11.9	35	34
Cizrnová mouka	21.4	35	61
Cizrna sušená	14.3	30	47.8
Cola.Limonády.osvěžující nápoje	7.7	70	11
Cornflakes.kukuřičné vločky	72.3	85	85
Croissant	31.5	70	45
Cuketa	0.3	15	2.2
Cukr (sacharóza)	70	70	100
Čekanka	0.3	15	2
Čerimoja (tropické ovoce)	6.2	35	17.7
Černý kořen	4.8	30	16
Česnek	8.7	30	29
Čínské zelí	0.1	12	1.2
Čočka sušená	17.3	29	59.5
Čočka hnědá	12	30	40
Čočka žlutá	12	30	40
Čočka zelená	10	25	40
Čokoláda tmavá 70%	6.9	25	27.6
Čokoláda tmavá 85%	6	20	30
Čokoládový prášek slazený	47.3	60	78.9
Čokoládové tyčinky slazené	35.5	70	50.7
Datle	22.4	70	32
Datle sušené	66.1	100	66.1
Drobenka	33	55	60
Drobenka z celozrnné mouky bez cukru	24	40	60
Dýně	0.7	15	4.6
Dýně obří	4.5	75	6
Dýně různé	4.5	75	6
Dýňová semínka	3.6	25	14.2
Džem slazený	42.3	65	65
Džemy bez cukru	3	30	10
Endivie	0.2	15	1.1
Energi tyčinka neslazená	21	50	42
Falafel z cizrny	18	35	51.4
Fazole azuki	16.8	35	48
Fazole černé	15.2	35	43.4
Fazole červené	21.6	35	61.6
Fazole červené v konzervě	24.6	40	61.6
Fazole lima sušené	4.1	28	14.6
Fazolky zelené	1.5	30	5.1
Fazolky zelené (uvnitř lusku)	3.9	25	15.5
Fazolky zelené velké vařené	8.8	80	11
Fíky čerstvé	4.5	35	12.9
Fíky sušené	27.6	40	69
Fenykl	0.4	15	2.8
Fruktóza (Ovocný cukr)	20	20	100
Glukóza (hroznový cukr)	100	100	100
Glukózový sirup	100	100	100
Gnocchi (italské knedlíčky)	23.5	70	33.6
Granátové jablko čerstvé	5.6	35	16
Grep čerstvý	2.3	30	7.5
Grepová šťáva neslazená	4.5	45	10
Hamburgrová země	46.8	85	55
Hořčice ostrá	2.1	35	6
Hořčice sladká	11.6	55	21
Hrách	18.6	30	60.2
Hrášek čerstvý	4.6	35	13
Hrášek v konzervě	4.7	45	10.4
Hrozny čerstvé	7.7	45	17

Potravina	GL	GI	Sach. na 100g
Hroznová šťáva neslazená	9.9	55	18
Hrušky	4.7	38	12.4
Hrušky čerstvé	4.8	30	16
Hummus (vegetar. pomazánka z cizrny)	6.5	25	26
Chayote (tropické ovoce)	2.5	50	5
Chléb arabský.Nan placky atd z celozrnné mouky	33.3	40	83.16
Chléb grahamový z pšeničné mouky	33.6	65	51.7
Chléb bílý	38.8	70	55.4
Chléb bílý bezlepkový	45	90	50
Chléb bílý toustový (neslazený)	42.5	85	50
Chléb celozrnný kvašený	20.4	40	51
Chléb celozrnný toustový (neslazený)	21.2	45	47
Chléb konzumní	33.7	65	51.8
Chléb špaldový	19	50	38
Chléb švédský.Knäckebröt 24 % vlákniny	26.3	35	75
Chléb vestfálský celozrnný žitný	15	40	37.4
Chléb vícezrnný	32.5	65	50
Chléb žitný 30 % žita	29.3	65	45
Chléb žitný celozrnný 100 %	20.3	45	45
Chřest	0.3	15	2.2
Jablečné víno suché	2.9	40	7.3
Jablka čerstvá	4	35	11.4
Jablka sušená	25.9	35	74
Jablková povidla.jablkový kompot	8.8	35	25
Jablková šťáva neslazená	6.5	50	13
Jackfruit (chlebovník)	16.5	65	25.3
Jáhly	48.3	70	69
Jahody čerstvé	1.3	25	5.5
Jamy (podobné sladkým bramborám)	14.6	65	22.4
Javorový sirup	43.6	65	67
Ječmen celá zrna	28.5	45	63.3
Ječné kroupy jemné	51.8	70	74
Ječné kroupy hrubé	44.4	60	74
Jogurt nízkotučný 1.5%	1.4	33	4.1
Jogurt nízkotučný 0.3%	1.4	33	4.2
Jogurt plnotučný	1.8	36	5
Kakao neslazené (prášek)	2.2	20	11
Kaki	8.3	50	16.5
Kapusta	0.3	15	1.7
Kapusta růžičková	1.4	15	9
Kapusta zelená	0.5	15	3
Karob (prášek)	7.5	15	50
Karotková šťáva neslazená	2.8	40	7
Karotky syrové	2.7	30	9
Karotky vařené	7.7	85	9
Kešu oříšky	4.4	15	29
Kdoule čerstvé	2.5	35	7.3
Kdoulové želé s cukrem	37.9	65	58.3
Kečup	12.8	55	23.2
Kedlubny	0.6	15	3.7
Kiwi	5	50	10
Kiwi zlaté	5.7	53	10.8
Klementýnky/mandarinky	3.2	36	9
Klíčky	0.8	15	5
Kokosové mléko	2	40	5
Kokosový ořech	2.3	45	5
Korýši (humr.krab.langusta)	0.1	5	1
Krupice z zvrde pšenice	44.1	60	73.5
Kukuřice mladá zelenina	14.3	65	22

Potravina	GL	GI	Sach. na 100g
Kukuřičná zrna	36	56	64.2
Kukuřičná kaše.Polenta neslazená	27.3	70	39
Kukuřičná mouka	51.8	70	74
Kukuřičný sirup	78.8	115	68.5
Kuskus	45.5	65	70
Kuskus celozrnný	31.5	45	70
Kvasnice	2.5	35	7
Květák	0.8	15	5
Lískové ořechy	1.7	15	11
Lískoořechová povidla neslazená	2.8	25	11
Lněné semínko.sezam.mák	1.1	35	3
Liči v konzervě	17.9	79	22.7
Liči čerstvé	8	50	16
Maliny čerstvé	2	25	8
Makaróny z krupice tvrdé pšenice	38	50	76
Mandarinky/klementýnky	3.3	30	11
Mandle	0.8	15	5.3
Mandlové mléko	2.4	30	8
Mandlová povidla neslazená z celých mandlí	1.3	25	5.3
Mandlová povidla neslazená z loupaných mandlí	1.9	35	5.3
Mango	6.5	50	13
Mangold	0.1	15	0.7
Mango šťáva neslazená	7.2	55	13.1
Maniok hořký	16.5	55	30
Maniok sladký	16.5	55	30
Maracuja (mučenka)	5.4	30	18
Marmeláda bez cukru	4.5	30	15
Marmeláda slazená	45.5	65	70
Marony.jedlé kaštiny	26.5	60	44.1
Mars.Sneakers atd.	38.4	65	59
Majonéza (kupovaná.přislazovaná)	6.6	60	11
Med	49.2	60	82
Melasa sirup	46.9	70	67
Mloun medový	4.8	60	8
Meloun vodní	4.5	75	6
Melouny tropické	6.5	65	10
Meruňky v konzervě slazené	42.6	60	71
Meruňky čerstvé	2.6	30	8.5
Meruňky sušené	19.2	40	47.9
Mléko	1.4	30	4.7
Mléko ovocné nízkotučné	12.9	42	30.8
Mléko z prášku (rozmíchané ve sklenici vody)	1.5	30	5
Mléčný cukr (laktóza)	40	40	100
Mirabely	5.9	42	14
Míspel (druh ovoce)	29.2	55	53
Mouka bílá	62.9	85	74
Mrkev vařená	3.5	70	5
Mungo výhonky	1.4	25	5.4
Müsli slazené	43.6	65	67
Müsli.neslazené	25	50	50
Nektarínky	4.3	35	12.4
Nutella	28.6	55	52
Ocet	0.2	5	3
Okurka	0.3	15	1.8
Okurky s octem (bez cukru)	0.3	15	2
Olivy	0.2	15	1
Ostružiny	1.6	25	6.2
Ořechy	1.5	15	10
Otruby	6.1	15	40.5

Potravina	GL	GI	Sach. na 100g
Oves	26.3	40	65.7
Ovesné vločky	27.3	40	68.3
Ovocná dřeň slazená	15	65	23
Palmito (dřeň z palmových vršků)	0.9	20	4.7
Papaya	4.4	55	8
Papričky	0.4	15	2.9
Paprika	0.6	15	4
Pastyňák	10.3	85	12.1
Pečivo kakaové/čokoládové	26.7	65	41.1
Pečivo mléčné.vánočky.mazance atd.	36	60	60
Pečivo sladké Donuts (americké koblihy) bez cukrové polevy	30	75	40
Pekařské koblihy	39.8	75	53
Pesto	2.4	15	16
Petržel	0.8	11	7.4
Physalis	0.9	15	5.8
Piniová jádra	3.2	15	21
Pistácie	2.7	15	18
Piškot	55.3	70	79
Pivo	4.4	110	4
Pivovarské kvasnice	10.9	35	31
Pizza	15	60	25
Podmáslí	1.4	36	4
Pohanka loupaná	35	50	70
Polníček/Kozlíček polní	0.1	15	0.7
Pomeranče čerstvé	3.5	35	10
Pomeranče	4	45	9.2
Pomerančová šťáva neslazená	6.3	45	14
Popcorn bez cukru	59.5	85	70
Pórek	0.8	12	6.5
Pšenice tvrdá.sušená.10 min. předvařená	31.5	45	70
Quinoa	20.5	35	58.5
Quinoa (mouka)	23.4	40	58.5
Rajčata	0.8	30	2.6
Rajčata sušená	4.2	35	12
Rajčatová šťáva	1.4	35	4
Rajčatová omáčka neslazená	1.4	35	4
Rajčatová omáčka slazená	2.8	45	6.3
Ratatouille (francouzské zeleninové jídlo)	0.6	20	3
Ravioli (z tvrdé pšenice)	36	60	60
Ravioli (z měkké pšenice)	42	70	60
Rebarbora	0.2	15	1.4
Rozinky	50	65	77
Rybíz červený	1.2	25	4.9
Rybíz černý	0.9	15	6.1
Rýže basmati přírodní	32	45	71
Rýže dlouhozrná basmati	38.7	50	77.3
Rýže divoká	24.9	35	71
Rýže dlouhozrná klasická	45	60	75
Rýže instantní	67.2	85	79
Rýže jasmínová	45	60	75
Rýže klasická bílá	55.3	70	79
Rýže lepící (s lepkem)	67.5	90	75
Rýže mléčná slazená	17.3	75	23
Rýže natural	39	50	78
Rýže pražená	72.3	85	85
Rýžová mouka	80.8	95	85
Rýžové chlebíčky	32.9	70	47
Rýžový puding.rýžový koláč	80.8	85	95

Potravina	GL	GI	Sach. na 100g
Ředkev	0.3	15	1.9
Ředkvičky	0.3	15	2
Řepa bílá syrová	1.4	30	4.66
Řepa bílá vařená	3	85	3.48
Řepa červená syrová	2.5	30	8.4
Řepa červená vařená	3.3	65	5
Salát listový	0.3	15	2
Satsumy (podobné mandarinkám)	2.8	30	9.4
Sirup pšeničný.rýžový	98	100	98
Sójová smetana	2.4	20	12
Sójové boby sušené	5,1	15	33.9
Sójové mléko	0.2	30	0.7
Sójový jogurt ochucený	1.7	35	4.8
Sójový jogurt přírodní	1	20	4.8
Slunečnicová semínka	7	35	20
Suchary	55.3	70	79
Surimi (krabí tyčinky)	9.5	50	19
Sushi	20.4	55	37
Sušenky celozrnné neslazené	27.5	50	55
Šalotky	1.3	15	8.5
Škrob modifikovaný	100	100	100
Špagety nedovařené	30	40	75
Špagety uvařené	41.3	55	75
Špalda celozrnná	25.6	40	64
Špenát	0.4	15	2.7
Šťovík	0.3	15	2
Švestky črstvé	3.5	35	10
Švestky sušené	26.8	40	67
Tagliately vařené	38.5	55	70
Tahin.sezamová povidla	4	40	10
Tamarind	6.1	65	9.35
Tamarind slazený	24.4	65	37.6
Tapioka (škrob z manioku)	72.2	85	84.9
Těstoviny celozrnné al dente	26	40	65
Těstoviny celozrnné hodně uvařené	32.5	50	65
Těstoviny polévkové z tvrdé pšenice (nerozvařené)	26.3	35	75
Těstoviny z měké pšenice	52.5	70	75
Tofu	0.3	15	1.9
Topinambur	2	50	4
Třešně	2.5	25	10
Třešeň antilská	1.5	20	7.7
Třešeň barbadoská	1.4	39	3.7
Tuřín vařený	4.9	70	7
Tvaroh (neodkapaný)	1.2	30	4
Vafle s cukrem	52.5	75	70
Vafle oplatkové	61	75	82
Zázvor	1.1	15	7
Zelí bílé	0.6	15	4.2
Zelí červené	0.4	15	2.8
Zelí kyselé	0.6	15	4
Zmrzlina s fruktózou	5.3	35	15
Zmrzlina slazená	16.8	60	28
Žampióny.houby	0.1	15	0.6