

Glykemiskt index

Glykemiskt index är ett mått på hur snabbt blodsockret höjs när du äter ett livsmedel eller en måltid. Ju högre siffra, desto snabbare tas kolhydraterna upp, och desto mer av hormonet insulin frigörs.

Livsmedel	Index	Livsmedel	Index
Bröd		Rotfrukter	
Knäckebröd	95	Potatismos (pulver)	118
Rågbröd (fullkorn)	89	Potatismos (hemlagad)	98
Surdegsbröd från råg	83	Potatis (färsk-, kokt)	80
Rågbröd m.hela korn (pumpernickel)	68	Potatis (bakad)	121
Kornbröd med hela korn	49-66*	Potatis (bakad i mikrovågsugn)	117
Vetebröd (långfranska)	100	Potatis, konserverad	87
Vetebröd (fullkorn)	100	Potatis, ångkokt	93
Baguette	136	Pommes frites	107
Bagel	103	Sötpotatis	70
Majsbröd	92	Yam	74
Bröd från fyra sädeslag	64	Morötter	101
Fruktbröd, bröd med torkad frukt (saltå kvarn)	67	Palsternacka	139
Hamburgerbröd	87	Rödbetor	91
Pitabröd	82	Kålrot	103
Glutenfritt vetebröd	129	Baljväxter	
Bakverk		Vita bönor (på burk)	70
Socketkaka	66	Vita bönor	40
Croissant	96	Black-eye bönor	59
Munk	108	Bondbönor	113
Muffins, äpple, osockrad	69	Vaxbönor	44
Muffins, äpple, sockrad	63	Kikärtor	47
Bakverk med smördeg	84	Kikärtor (på burk)	60
Våfflor	109	Gröna ärtor	68
Kakor		Kidney bönor	43
Digestives	84	Kidney bönor (på burk)	74
Grahamskakor	106	Röda linser	36
Havrekakor	79	Gröna linser	42
Rån med vaniljfillning	110	Gröna linser, konserverade	74
Risakakor	117	Pintobönor	60
Kex		Jordnötter	21
Breton	110	Sojabönor	20
Fint knäckebröd	116	Haricot verts	54

Ryvita	93	Pumpa	107
Water crackers	102	Frukter	
Godis		Äpple	52
Gelégodis	114	Äppeljuice	58
Choklad	70	Banan (gul)	84
Japp, Mars och liknande	97	Omogen banan (grön)	43
Müsligodis, Ballisto och liknande	87	Övermogen banan (brun)	74
Dextrosol	146	Körsbär	32
Drycker		Fruktcocktail, konserverad (Del Monte)	79
Energidryck, isostar, pripps energi etc.	136	Apelsin	62
Läskedryck, cola, fanta etc.	97	Apelsinjuice	74
Nektar, saft	94	Grapefrukt	36
Pasta och pizza		Grapefruktjuice	69
Makaroner	64	Kiwi	75
Fettucini med ägg	46	Mango	80
Snabbnudlar	67	Russin	93
Spagetti (fullkorn)	53	Vindruvor	61
Spagetti, tjocka kokta 15 min	59	Vattenmelon	103
Spagetti på durumvete (Kungsörnens), kokta 12 min	67	Papaya	83
Ravioli	56	Persika	40
Tortellini, ost-	71	Persika konserv, osötad	43
Vermicelli	50	Persika konserv, sötad	83
Rispasta, -nudlar	131	Persika konserv, lätt sötad (Del Monte)	74
Pizza	86	Päron	51
Soppor och konserver		Päron konserv, osötad	63
Soppa med svarta bönor	92	Ananas	94
Ärtsoppa	94	Ananasjuice	66
Linssoppa	63	Plommon	34
Tomatsoppa	54	Sultanrussin	80
Cerealier		Socket	
Korn (hela korn)	36	Fruktos	32
Råg (hela korn)	48	Glukos	138
Vete (hela korn)	59	Honung	104
Bovete	78	Laktos	65
Hirs	101	Maltos	150
Snabbris	128	Socket	92
Cajunris (Uncle Ben´s)	72	Xylitol	7
Ris (basmati)	83	Lactitol	-1
Ris (brunt)	79	Mjolkprodukter	
Ris (råris)	81	Vaniljsås	59

Ris (parboiled)	68	Glass	69
Ris (jasmin)	81	Glass med lågt fetthinnehåll	71
Majsmjöl	97	Minimjöl	46
Majskorn	78	Fet mjöl	39
Frukostcerealier		Chokladmjöl med socker t.ex.	49
		O'boy	
Cornflakes	121	Chokladmjöl med sötningsmedel	34
Coco-pops (Kellog's)	110	Yoghurt med frukt, söttad	47
Rice Krispies (Kellog's)	117	Yoghurt med frukt, med sötningsmedel	20
		Snacks	
Cream of wheat	94	Majschips, nachos	105
Crispix (Kellog's)	124	Taco-skål	97
"All bran" (branflakes)	60	Potatischips	77
Mysli	96	Pop-corn	79
Havreflingor (okokta)	89	Övrigt	
Havrekli	78	Arrowrot	95
Havregrynsgrot	70	Fiskpinnar	54
Vetepuffar	105	Korv	40
Puffat ris	132		
Vetepuffar	110		
"Weetabix"	109		
Riskli	27		

* Beroende på andelen hela korn.