

Podział wybranych produktów ze względu na indeks glikemiczny

PRODUKTY	NISKI IG <55	ŚREDNI IG 55-70	WYSOKI IG >70
OWOCE	jabłka, gruszki, grapefruity, morele, czereśnie, truskawki, poziomki, maliny, śliwki (...)	banany świeże, ananas, mango, kiwi, winogrono, rodzynki, figi, świeże daktyle	banany suszone, arbuz, suszone daktyle
WARZYWA	sałata, kapusta, szpinak, ogórki, świeża kukurydza, brokuł, marchew świeża (...)	ziemniaki gotowane, pieczone, buraki, marchewka gotowana, kukurydza konserwowa	ziemniaki smażone, frytki, puree z ziemniaków
PRODUKTY MLECZNE	mleko, maślanka, jogurty niesłodzone, sery, twaróg	jogurty słodzone, mleko zagęszczone słodzone, lody z pełnego mleka	
PIECZYWO	pełnoziarniste, gryczane, pumpernikiel, razowe	większość pieczywa i wyrobów cukierniczych z mąki pszennej, chrupkie pieczywo	bagietki, rogaliki francuskie, gofry, chrupki kukurydziane
MAKARONY	pełnoziarniste, razowe, z mąki nierafinowanej, pszenne nierozgotowane (al dente)	pełnoziarniste, razowe, z mąki nierafinowanej, gotowane al dente	instant
PRODUKTY ZBOŻOWE	otręby pszenne, owsiane, kasza jęczmienna, perłowa, gryczana, całe ziarna żyta	kasza manna, musli, płatki zbożowe naturalne, kuskus, mąka kukurydziana	płatki śniadaniowe, płatki kukurydziane, kasza jagłana
RYŻ	dziki, paraboliczny	basmati, brązowy, biały, jaśminowy	instant, dmuchany
WARZYWA STRĄCZKOWE	soczewica, ciecierzycza, groch, fasola, soja		bób
NASIONA I ORZECHY	orzechy arachidowe, pekan, migdały, nasiona słonecznika	wiórki kokosowe, ziarno sezamu	
INNE	sok jabłkowy, czekolada gorzka, biała, mleczna	cukier, napoje gazowane, soki inne niż jabłkowe	miód, napoje z maltodekstryną, popcorn

