

indeks energetyczny podstawowych produktów spożywczych

Niski 55 lub <	Średni 56 - 69	Wysoki 70 lub >
Baton Twix 44	Ananas 59	Arbuz 75
Biszkopt 46	Banan 59	Banany dojrzałe 72
Brzoskwinie 29	Baton Mars 65	Chipsy 90
Brzoskwinie z puszki w syropie 52	Buraki 65	Chleb - Pieczywo francuskie 95
Budyń 43	Chleb biały 95	Chleb pszenny 85
Cebula 15	Chleb pełnoziarnisty żytni 58	Chrupki pszenne 70
Chleb pumperniel 40	Chrupki kukurydziane 63	Daktyle suszone 103
Chleb żytni na zakwasie 55	Ciasto francuskie 59	Dynia 75
Czekolada biała 44	Coca Cola 63	Fasola szparagowa 71
Czekolada gorzka 22	Cukier rafinowany 68	Frytki 95
Czekolada mleczna 49	Fanta 68	Glukoza 100
Czereśnie 22	Groszek zielony z puszki 61	Kasza jaglana, ugotowana 71
Czosnek 15	Herbatniki 57	Kleik ryżowy 90
Fasola biała 40	Kus kus gotowany 65	Maltoza 110
Fasola biała, ugotowana 33	Lody z pełnego mleka 61	Marchewka długo gotowana 85
Fasola czarna 30	Makaron 65	Mąka kukurydziana 70
Fasola płaskotrąkowa 46	Mleko słodzone, zagęszczone 61	Miód 87
Figi suszone 35	Rodzynki 64	Płatki kukurydziane 84
Fruktoza 20	Ryż Basmati gotowany 60	Płatki owsiane błyskawiczne 85
Grejfrut 25	Ryż długoziarnisty gotowany 56	Płatki ryżowe 80
Groch gotowany 22	Ziarno kukurydzy 69	Popcorn 72
Groszek zielony 45	Ziemniaki młode 57	Proso 70
Gruszki 42	Ananas 59	Ryż biały gotowany 70
Jabłka 38	Banan 59	Rzepa 72
Jabłka suszone 29	Baton Mars 65	Ziemniaki gotowane 95
Jogurt owocowy 36	Buraki 65	Ziemniaki pieczone 85
Jogurt 0% tłuszczu 27	Chleb biały 95	Ziemniaki puree 90
Jogurt czysty bez cukru 15	Chleb pełnoziarnisty żytni 58	
Jogurt naturalny 36	Chrupki kukurydziane 63	
Kasza gryczana ugotowana 54	Ciasto francuskie 59	
Kiełki fasoli Mung 25	Coca Cola 63	
Kiwi 52	Cukier rafinowany 68	
Knedle ziemniaczane 52	Fanta 68	
Kukurydza słodka 53	Groszek zielony z puszki 61	
Kukurydza z puszki 55	Herbatniki 57	
Laktoza 46	Kus kus gotowany 65	
Mango 55	Lody z pełnego mleka 61	
Marchewka długo gotowana 85	Makaron 65	
Ryż brązowy (naturalny) gotowany 55	Mleko słodzone, zagęszczone 61	
Marchewka świeża 30	Rodzynki 64	
Mleko odtłuszczone 32	Ryż Basmati gotowany 60	
Mleko pełne 3% tłuszczu 27	Ryż długoziarnisty gotowany 56	
Mleko zsiadłe 32	Ziarno kukurydzy 69	
Morele suszone 30	Ziemniaki młode 57	
Morele świeże 15		
Nutella 33		
Orzechy 22		
Orzeszki ziemne, solone, prażone 14		
Otręby owsiane 55		
Pomarańcza 44		
Pomidory 15		
Ryba 38		
Soczewica z puszki 44		
Soczewica zielona gotowana 30		
Soja 14		
Soja z puszki 18		
Sok ananasowy 46		

Sok grejpłutowy 70		
Sok jabłkowy 40		
Sok pomarańczowy 52		
Sok pomidorowy bez cukru 38		
Sok z marchwi świeży 43		
Śliwki 30		
Truskawki 40		
Winogrona 46		
Wiśnie 25		
Ziarna całe pszenicy 41		
Ziarna całe żyta 34		
Ziarno jęczmienia 25		