

Produktų klasifikacija pagal glikeminį indeksą

Žemo GI produktai (0 -55)	Vidutinio GI produktai (56 – 69)	Didelio GI produktai (> 70)
<p>Dauguma nekrakmolingų daržovių <15</p> <p>Riešutai <15</p> <p>Neriebus jogurtas, be cukraus <15</p> <p>Pomidorai 15</p> <p>Vyšnios 22</p> <p>Slyvos 24</p> <p>Greipfrutai 25</p> <p>Persikai 28</p> <p>Konservuoti persikai, natūralios jų sultys 30</p> <p>Sojų pienas 30</p> <p>Neriebus pienas 32</p> <p>Mažo riebumo jogurtas, su cukrumi 33</p> <p>Obuoliai 36</p> <p>Kriaušės 36</p> <p>Pilno grūdo spagečiai 37</p> <p>Pomidorų sriuba 38</p> <p>Virtos morkos 39</p> <p>Pieniškos dešrelės 40</p> <p>Obuolių sultys 41</p> <p>Vynuogės 43</p> <p>Apelsinai 43</p> <p>Bandelė su obuoliais 44±6</p> <p>Makaronai 45</p> <p>Ananasų sultys 46</p> <p>Bandelė su dvigubu šokolado įdaru 46±4</p> <p>Ilgagrūdžiai ryžiai 47</p> <p>Greipfrutų sultys 48</p> <p>Sušiai su lašiša 48±8</p> <p>„Snickers“ šokoladinis batonėlis 51</p> <p>Saldūs kukrūzai 52±5</p> <p>Konservuotos raudonosios pupelės 52</p> <p>Kiviai 52</p> <p>Apelsinų sultys 52</p> <p>Bananai 53</p> <p>Bulvių traškučiai 54</p> <p>Kukurūzų spragėsiai 55</p> <p>Miusliai 55</p>	<p>Baltieji ryžiai 56</p> <p>Prancūziška duona („bagetė“) 57-63</p> <p>Bandelė su mėlynių įdaru 59</p> <p>Bandelė su sėlenomis 60</p> <p>Ledai 61</p> <p>Hamburgerio bandelė 62</p> <p>Gėrimas „Coca-Cola“ 63</p> <p>Konservuoti abrikosai, nesaldžiame sirupe 64</p> <p>Makaronai su sūriu 64</p> <p>Razinos 64</p> <p>Kuskusas 65</p> <p>Klasikinis cukrus (sacharozė) 65</p> <p>Ananasai 66</p> <p>Alus 66±7</p> <p>Naminiai blynai 66±9</p> <p>Gėrimas „Fanta“ 68±6</p> <p>Pilno grūdo duona 68</p> <p>Miežinė košė 68</p>	<p>Melionas 72</p> <p>Medus 73</p> <p>Bulvių košė 73</p> <p>Spurgos 75</p> <p>Gruzdintos bulvytės 76</p> <p>Kvietinė duona 76</p> <p>Ruginė duona 76±14</p> <p>Kukurūzų dribsniai („Kellogg's“) 81±3</p> <p>Virtos bulvės 82±7</p> <p>Keptos bulvės 85</p> <p>Burokėliai 91</p> <p>Datulės 100</p>