

Vejledende værdier:

Lavt GI: under 55

Medium GI: 55-70

Højt GI: over 70

Fødevarer	Glukose (GI = 100)
Brød	
Brød med bygkerner	27
Flerkorns brød	45
Fransk baguette	95
brød med havreklid	44
Franskbrød, lyst	70
Pitabrød	57
Rugbrød	64
Cerealier	
All-Bran	40
Cheerios	74*
Cocopops	77
Cornflakes	84
Havregrød	49
Mysli	56
Rice Krispies	82
Special K	54
Korn, kerner, ris	
Boghvede	54
Byg	25
Bulgur	48
Couscous	65
Hirse	71*

Fødevarer	Glukose (GI = 100)
Fisk	0
Kød	0
Olier	0
Skaldyr	0
Stevia sødemiddel	0
Æg	0
Sukrin, sukker	0
Xylitol (Birkesød)	7
Peanuts	14
Yoghurt, lavt fedtindhold, kunstigt sødet	14
Soyabønner	18
Frugtsukker	22
Kirsebær	22
Kakaomælk, kunstigt sødet	24
Grapefrugt	25
Byg	25
Brød med bygkerner	27
Mælk, sød-	27
Bønner, kidney	27
Linser	29
Soyamælk	30
Banan, umoden	30
Abrikoser, tørrede	31

Hvedekerner	41
Majs	55
Ris, hvide	58
Ris, brune	55
Ris, parboiled	48
Rugkerner	34
Kiks og småkager	
Digestive kiks	59
Havrekager	55
Riskager	77*
Rugkiks	65
Mælkeprodukter	
Is	61
Is, fedtfattig	50
Kakaomælk, kunstigt sødet	24
Kakaomælk, sødet med sukker	34
Mælk, sød-	27
Mælk, skummet-	32
Yoghurt, lavt fedtindhold, kunstigt sødet	14
Yoghurt, lavt fedtindhold, sødet med frugtsukker	33
Frugt	
Abrikoser, tørrede	57
Abrikoser, tørrede	31
Ananas	66
Appelsin	44
Banan, moden	54
Banan, umoden	30
Blommer	39

Mælk, skummet-	32
Fettuccine	32
Yoghurt, lavt fedtindhold, sødet med frugtsukker	33
Ærter	33
Rugkerner	34
Kakaomælk, sødet med sukker	34
Spaghetti, hvid, kogt 5 min	36
Spaghetti, hvid, kogt 5 min	36
Pære	37
Spaghetti, fuldkorns-	37
Tomat suppe	38
Æble	38
Blommer	39
All-Bran	40
Hvedekerner	41
Spaghetti, hvid	41
Juice, æble	41
Fersken	42
brød med havreklid	44
Appelsin	44
Macaroni	45
Flerkorns brød	45
Gulerodsjuice	45
Druer	46
Juice, ananas	46
Linguine	46
Mælkesukker	46
Banankage med sukker	47

Druer	46
Fersken	42
Grapefrugt	25
Juice, ananas	46
Juice, appelsin	52
Juice, grape	48
Juice, æble	41
Kirsebær	22
Kiwi	53
Mango	56
Pære	37
Rosiner	64
Æble	38
Vandmelon	72*
Grøntsager	
Gulerødder	72*
Gulerodsjuice	45
Græskar	75
Kartofler, kogte	56
Kartofler, nye	57
Kartofler, bagte	85*
Kartoffelmos	70
Majs	55
Pommes frites	75
Suppe	
Tomat suppe	38
Bælg frugter	
Baked Beans	48
Bønner, kidney	27
Linser	29
Soyabønner	18

Nudler	47
Baked Beans	48
Juice, grape	48
Ris, parboiled	48
Bulgur	48
Havregrød	49
Marmelade	49
Chokolade	49*
Is, fedtfattig	50
Juice, appelsin	52
Kiwi	53
Kartoffelchips	54*
Banan, moden	54
Special K	54
Boghvede	54
Majs	55
Havrekager	55
Ris, brune	55
Banankage uden sukker	55
Popcorn	55
Spaghetti, durum	55
Kartofler, kogte	56
Mango	56
Mysli	56
Pitabrød	57
Abrikoser, tørrede	57
Kartofler, nye	57
Ris, hvide	58
Digestive kiks	59
Is	61
Rugbrød	64

Ærter	33
Pasta	
Fettuccine	32
Linguine	46
Macaroni	45
Nudler	47
Spaghetti, hvid, kogt 5 min	36
Spaghetti, hvid	41
Spaghetti, durum	55
Spaghetti, fuldkorns-	37
Snacks og søde sager	
Chokolade, bitter Mørk	25
Chokolade	49*
Druesukker	96
Druesukker, tabletter	102
Frugtsukker	22
Honning	73
Kartoffelchips	54*
Marmelade	49
Mars bar	64
Mælkesukker	46
Peanuts	14
Popcorn	55
Sukker	65
Drikke varer	
Sodavand (Fanta)	68
Soyamælk	30
Kager	
Banankage uden sukker	55
Banankage med sukker	47
Croissant	67

Mars bar	64
Rosiner	64
Rugkiks	65
Couscous	65
Sukker	65
Ananas	66
Croissant	67
Sodavand (Fanta)	68
Franskbrød, lyst	70
Kartoffelmos	70
Hirse	71*
Vandmelon	72*
Gulerødder	72*
Honning	73
Cheerios	74*
Pommes frites	75
Græskar	75
Donut	76
Cocopops	77
Riskager	77*
Rice Krispies	82
Cornflakes	84
Kartofler, bagte	85*
Fransk baguette	95
Druesukker	96
Druesukker, tabletter	102
Glukose	100
Dadler, tørrede	103
* Visse fødevarer har højt GI, dog skal man alligevel betragte dem som sunde.	

Donut	76
Andet	
Fisk	0
Kød	0
Olier	0
Skalddyr	0
Stevia, sødemiddel	0
Sukrin. Sukker	0
Æg	0
Xylitol (Birkesød)	7

(Nogen ville argumentere for at det er ikke nødvendigt at undgå f.eks. gulerødder, kartofler og vandmeloner.)

Omvendt bør man ikke spise ukritisk af alle fødevarer med lavt GI – f.eks. chokolade.