

# Tabulka GI potravin

## Glykemický index (GI) potravin

Referenční hodnotou je glukóza, její GI = 100



| GI | Potravina                       | GI | Potravina                  |
|----|---------------------------------|----|----------------------------|
| 27 | Boby sušené                     | 50 | Mango                      |
| 70 | Bramborová kaše                 | 30 | Marmeláda ovocná bez cukru |
| 85 | Bramborová kaše instantní       | 85 | Med                        |
| 52 | Bramborové knedlíky             | 71 | Meloun červený             |
| 90 | Brambory pečené v troubě        | 65 | Meloun žlutý               |
| 70 | Brambory šťouchané              | 55 | Meruška                    |
| 76 | Brambory v mikrovlnce           | 30 | Meruňky sušené             |
| 87 | Brambory vař.bez slupky         | 60 | Mléko kondenzované slazené |
| 65 | Brambory vařené v páře          | 30 | Mléko odtučněné            |
| 50 | Brambory vařené ve slupce       | 25 | Mléko plnotučné            |
| 10 | Brokolice                       | 29 | Mléko polotučné            |
| 40 | Broskev                         | 29 | Mléko sojové               |
| 90 | Burizony                        | 70 | Mouka amarantová           |
| 30 | Cizrna vařená                   | 70 | Mouka bílá                 |
| 70 | Cocacola                        | 50 | Mouka z pohanky            |
| 72 | Cornflakes                      | 61 | Mouka žitná                |
| 75 | Croissant                       | 35 | Mrkev syrová               |
| 70 | Cukr sacharóza                  | 61 | Muffin                     |
| 10 | Česnek                          | 61 | Musli tyčinka              |
| 27 | Čočka červená                   | 70 | Nudle                      |
| 30 | Čočka hnědá                     | 30 | Nutella                    |
| 22 | Čočka zelená                    | 15 | Ořechy vlašské             |
| 22 | Čokoláda hořká 70% kaka         | 20 | Oříšky burské              |
| 22 | Čokoláda nápoj s uměl.sladidlem | 22 | Oříšky Kešu                |
| 48 | Čokoládový nápoj slazený        | 10 | Paprika                    |
| 75 | Donut                           | 27 | Párky                      |
| 25 | Droždí                          | 58 | Pizza sýrová               |
| 73 | Dýně                            | 42 | Polévka čočková            |
| 87 | Džem jahodový                   | 38 | Polévka rajčatová          |
| 50 | Džem průměr                     | 35 | Pomeranč                   |
| 47 | Džus grapefruitový              | 74 | Pomfrity                   |
| 44 | Džus mrkvový                    | 76 | Popcorn bez cukru          |
| 50 | Džus pomerančový                | 51 | Pšenice rychle vařená      |
| 40 | Džus rajčatový                  | 40 | Pudink instantní           |

|     |                               |    |                              |
|-----|-------------------------------|----|------------------------------|
| 65  | Fanta                         | 10 | Rajče                        |
| 30  | Fazole bílé                   | 70 | Ravioli                      |
| 40  | Fazole červené                | 39 | Ravioli plněné masem         |
| 30  | Fazole zelené                 | 36 | Rybí prsty                   |
| 35  | Fíky                          | 50 | Rýže basmati                 |
| 50  | Fíky sušené                   | 56 | Rýže bílá                    |
| 20  | Fruktoza                      | 58 | Rýže bílá dlouhá             |
| 100 | Glukoza                       | 54 | Rýže hnědá                   |
| 22  | Grapefruit                    | 44 | Rýže instantní vařená minutu |
| 10  | Houby                         | 47 | Rýže parboiled               |
| 60  | Houska hamburgerová           | 85 | Rýže předvařená              |
| 22  | Hrách loupaný                 | 50 | Rýže tmavá natural           |
| 90  | Hranolky smažené              | 10 | Saláty hlávkové              |
| 48  | Hrášek zelený                 | 20 | Soja vařená                  |
| 65  | Hrozinky                      | 14 | Sojové boby v konzervě       |
| 40  | Hroznové víno                 | 50 | Sorbet                       |
| 35  | Hruška                        | 57 | Sušenky bohaté na vlákninu   |
| 75  | Chipsy                        | 55 | Sušenky máslové              |
| 56  | Chléb bílý Pita               | 55 | Sušenky slané                |
| 64  | Chléb celozrnný               | 60 | Špageti vařené 20 minut      |
| 39  | Chléb černý německý           | 41 | Špageti vařené 10-15 minut   |
| 47  | Chléb ovesný otruby           | 35 | Špageti vařené 5 minut       |
| 70  | Chléb pšeničný bílý           | 44 | Špagety vařené al dente      |
| 44  | Chléb žitný                   | 40 | Šťáva z čerst.pomer.         |
| 40  | Jablečná šťáva přírodní       | 22 | Švestka                      |
| 50  | Jahody                        | 40 | Těstoviny celozrnné          |
| 32  | Jogurt nízkotučný s fruktozou | 55 | Těstoviny vařené bílé        |
| 35  | Jogurt slazený                | 49 | Tortelini sýrové             |
| 48  | Jogurt sojový                 | 20 | Třešně                       |
| 70  | Kaše kukuřičná                | 64 | Tyčinka Mars karamelová      |
| 48  | Kaše ovesná                   | 47 | Tyčinka Mars ořechová        |
| 70  | Kaše ovesná+E80 Kaše ovesná   | 55 | Tyčinka Snickers             |
| 70  | Kavli křehký chléb            | 43 | Tyčinka Twix                 |
| 50  | Kiwi                          | 49 | Vařená mrkev                 |
| 54  | Koktejl ovocný                | 51 | Vločky Kellogs               |
| 48  | Koláče                        | 52 | Vločky Kellogs s medem       |
| 46  | Kompot broskvev               | 39 | Vločky Kellogs               |
| 42  | Kompot hruška                 | 55 | Vločky musli                 |

|    |                  |    |                     |
|----|------------------|----|---------------------|
| 56 | Kompot meruňky   | 65 | Zavařenina          |
| 70 | Kukuřice         | 10 | Zelenina kořenová   |
| 34 | Kukuřice indická | 10 | Zelí                |
| 53 | Kukuřice sladká  | 60 | Zmrzlina            |
| 45 | Kuřecí nugety    | 50 | Zmrzlina nízkotučná |
| 64 | Kuskus           | 32 | Žito – zrno         |
| 45 | Laktóza          |    |                     |

[www.cshockey.cz](http://www.cshockey.cz)