

Glykemisk indeks (GI)

Kilde: "Verdens beste kur" av Christian Bitz og Arne Astrup

iFORM

Utvalgte matvarers GI-kategori

Lav GI = 55, eller lavere

Velg flest matvarer fra denne kategorien.

Middels GI = 56-69

Vær forsiktig med matvarer fra denne kategorien.

Høy GI = 70 eller høyre

Unngå matvarer fra denne kategorien.

Brød

LAV GI

Fullkornbrød
Flerkornbrød
Rugbrød

MIDDELS GI

Croissant
Wienerbrød
Pitabrød
Speltbrød
Tacoskjell
Fullkornsknekkebrød
Fullkorntoast

HØY GI

Bagel
Fransk baguette
Loff
Ciabatta
Knekkebrød (ikke
fullkornvariant)

Pasta og ris

(køkt al dente)

LAV GI

Fullkornpasta
Fersk pasta
Couscous

MIDDELS GI

Couscous
Naturris

HØY GI

Risottoris
Hvit ris (alle sorter)

Meieriprodukter

LAV GI

Melk (alle sorter)
Sjokolademelk
Soyamelk
Yoghurt naturell
(inklusive Biola osv.)
Skyr
Fruktyoghurt

MIDDELS GI

HØY GI

Rismelk

Nøtter

LAV GI

Cashew
Hasselnøtter
Jordnøtter
Valnøtter
Pistasjnøtter
Mandler

MIDDELS GI

HØY GI

Søtsaker

(Hold igjen selv om GI-verdien er lav)

LAV GI

Fløteis
Sjokoladekake
Fruktkake
M&M
Sjokladmousse
Eple/kanelmuffins
Nugatti
Vaniljepudding
Melkesjokolade
Twix

MIDDELS GI

Digestive kjeks
Mars
Muffins
Energibarer
Pannekaker
Snickers

HØY GI

Riskaker
Smultringer
Småkaker
Vaflor
Vingummi
Lakris

Drikke

LAV GI

Ananassaft
Apelsinjus
Eplemost
Grapefruktjus
Tomatjus
Vin

MIDDELS GI

Cola
Fanta
Øl

HØY GI

Frokostprodukter

LAV GI

All Bran-flakes
Fruit n' fibre
Havregryn
Mysli (usøtet)
Havrefras

MIDDELS GI

Havregrøt
Special K
Frosties

HØY GI

Cheerios
Coco-pops
Cornflakes
Mysli (søtet)
Rice Krispies

Diverse

LAV GI

Pølse
Spagetti bolognese
Minstronesuppe
Tomatsuppe
Sushi

MIDDELS GI

Potetgull

HØY GI

Pizza (med ost og tomat)
Popkorn (mikrobølgeovn)

Grønnsaker

LAV GI

Agurk
Asparges
Aubergine
Bladselleri
Blomkål
Brokkoli
Bønner (alle sorter)
Sjampinjong
Fennikel
Grønne erter
Gulrot
Kål (alle sorter)
Linser
Løk
Maiskolber
Mais
Paprika
Purreløk
Sallat
Selleri
Squash
Spinat
Tomat

MIDDELS GI

Poteter
Rødbeter

HØY GI

Potetmos

Frukt

LAV GI

Apelsin
Aprikos (tørket)
Banan
Epler
Fersken
Grapefrukt
Jordbær
Kiwi
Plommer
Pærer
Hermetiske pærer
Fiken
Druer
Bær (alle sorter)

MIDDELS GI

Ananas
Aprikos
Fersken(hermetiske)
Mango
Honningmelon
Papaya
Rosiner

HØY GI

Tørket frukt og bær
Melon