|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PODZIAŁ PRODUKTÓW ZE WZGLĘDU NA INDEKS GLIKEMICZNY** | | | |
| **PRODUKTY** | **IG ≤ 55** | **IG 55-70** | **IG ≥ 70** |
| **OWOCE** | Świeże i suszone: jabłka, pomarańcze, grejpfruty, gruszki, morele, czereśnie, wiśnie, truskawki, poziomki, maliny, brzoskwinie, śliwki, żurawiny | Banany świeże, ananasy, mango, kiwi, arbuzy, winogrona, rodzynki, figi, daktyle, owoce z puszki w syropie, soki owocowe | Banany suszone, owoce smażone w cukrze, suszone daktyle |
| **WARZYWA** | Wszystkie sałaty i kapusty, szpinak, ogórki, fasolka szparagowa, brokuły, kalafior, marchewka, pomidory, papryka, zielony ogórek, rzodkiew, rzepa, szparagi | Ziemniaki gotowane lub pieczone w mundurkach, buraki, marchewka gotowana, kukurydza konserwowa, popcorn | Ziemniaki smażone, frytki, chipsy, puree z ziemniaków instant |
| **PRODUKTY MLECZNE** | Chude mleko, maślanka, jogurty niesłodzone i kefiry, kwaśne mleko, chude sery |  |  |
| **PIECZYWO** | Razowy chleb jęczmienny, chleb gryczany, pumpernikiel, pełnoziarnisty | Pieczywo i wyroby cukiernicze z mąki białej i razowej, chleb chrupki | Bagietki, rogaliki francuskie, gofry, bułki z mąkirafinowanej, chrupki kukurydziane i pozostałe przegryzki słone lub słodzone |
| **MAKARONY** | Pełnoziarniste, razowe produkowane z mąki nie rafinowanej | Wszystkie makarony białe z mąki oczyszczonej |  |
| **PRZETWORY ZBOŻOWE** | Otręby pszenne i owsiane, kasza jęczmienna, gryczana, komosa ryżowa (quinoa) | Musli i płatki zbożowe naturalne, owsianka, kuskus | Wszystkie produkty śniadaniowe (tzw. Płatki ) słodzone , ze zbóż oczyszczonych, płatki kukurydziane, kasza jaglana |
| **RYŻ** | Ryż dziki, ryż biały parboiled | Ryż basmati, brązowy, jaśminowy, ryż biały długoziarnisty | Ryż instant, ryż” dmuchany” |
| **WARZYWA STRĄCZKOWE** | Soczewica, ciecierzyca, fasola, groch, soja |  | bób |
| **NAISONA I ORZECHY** | Orzechy arachidowe, pekan tureckie, migdały, nasiona słonecznika i dyni | Orzechy kokosowe, sezam |  |
| **INNE** |  | Napoje gazowane, miód | Cukier stołowy, napoje gazowane słodzone lub na bazie maltodekstryny |