

GI-lista, bokstavsordning		Mängd mat
		som ger
Matvara	GI	50 g kh
All-Bran, Kelloggs	42	100
Ananas	83	462
Ananasjuice	66	400
Apelsiner	59	545
Apelsinjuice	64	481
Apelsinmarmelad	69	75
Aprikoser	80	667
Aprikoser, konserverade, i sockerlag	90	316
Aprikoser, torkade	43	107
Bagel	101	100
Baguette	133	100
Banan, brun (övermogen)	74	230
Banan, grön (omogen)	43	230
Banan, gul (mogen)	84	230
Bovete	76	250
Bovetegröt	64	
Bran Flakes	104	83
Breton	96	80
Bröd med korn, grovt, med surdeg	74	75
Bröd, 50% bovetegryn, 50% siktat vetemjöl	66	71
Bröd, hela havrekorn, 20% siktat vetemjöl	91	79
Bröd, 80% helkorn, 20% siktat vetemjöl	48	75
Bröd, 80% sammalt korn, 20% siktat vetemjöl	94	75
Bröd, frukt, med torkad frukt	67	90
Bröd, glutenfritt, vitt	106	100
Bröd, glutenfritt, vitt, med fibertillsats	102	115
Bröd, hamburger-	85	100
Bröd, havrekli-	66	83
Bröd, råg-, grovt (100% sammalt)	81	107
Bröd, siktat speltmjöl	104	65
Bröd, spelt, grovt	88	79
Bröd, vete, 80% hela korn, 20% siktat vetemjöl	73	75
Bröd, vete, surdeg	76	107
Bulgur	67	288
Böner, blackeye	59	250
Böner, bruna	34	100
Böner, fava	111	364
Böner, haricots verts	53	242
Böner, kidney	39	300
Böner, kidney, konserverade	73	441
Böner, lima (butter beans)	45	250
Böner, mung	43	441
Böner, mung, groddade	35	441
Böner, mung, tryckkokta	59	441
Böner, pinto	55	288
Böner, pinto, konserverade	64	288
Böner, romano	64	417
Böner, soja	25	1250

Bönor, soja, konserverade	30	1250
Bönor, svarta	28	300
Bönor, vita	40	500
Bönor, vita, i tomatsås	67	500
Cashewnötter	31	192
Cheerios	104	75
Chicken nuggets	66	300
Chips, majs	88	96
Chips, potatis-		
Choklad, M & M jordnötter	46	88
Choklad, Mars	91	75
Choklad, mjölk-	60	89
Choklad, Snickers	77	88
Choklad, Twix	62	77
Chokladmjölk med maltitol, lite socker	49	114
Chokladmjölk med socker	60	89
Chokladmousse	48	250
Choklad, mörk, bitter (minst 60% kakao)	31	150
Chokladpudding	62	310
Choklad, vit	63	90
Ciabatta	92	100
Coca-Cola	81	481
Coco Pops, Kelloggs	108	58
Cornflakes, Kelloggs	113	58
Couscous	81	431
Croissant	94	110
Dadlar, torkade	144	75
Digestives	84	90
Druvor	64	333
Druvsocker, glukos, dextrosol	140	50
Fanta, apelsin	95	368
Fikon, torkade	85	115
Filmjölk	15	1136
Fiskpinnar	54	350
Flatbröd, vitt mjöl	111	94
Frosties, Kelloggs	77	58
Fruktcocktail	77	375
Fruktsocker, fruktos	27	50
Gelégodis	112	60
Glass, lätt- (1,2- 7,1% fett)	60	227
Glass, 15% fett	52	278
Grahamskakor	106	90
Grapefrukt	35	545
Grapefruktjuice	67	625
Halstabletter, hårda	100	55
Havregrynsgröt	81	568
Havregröt, snabb	92	481
Havrekakor	79	90
Havrekli	77	100
Havrevälling, sammalt havremjöl (torrvara)	104	78
Hirs, kokt	99	208
Honung	77	69

Hummus	8	300
Jams, Ghana	92	208
Jams, Nya Zeeland och Kanada	52	208
Jordgubbar	56	2000
Jordgubbssylt	73	75
Jordnötter, rostade	20	417
Kassava	64	185
Katrinplommon	41	91
Kikärter	39	250
Kikärter, chana dal, bengal gram dhal	15	208
Kikärter, konserverade	59	341
Kikärtsmjöl	27	
Kiwi	74	500
Knäckebröd, medelgrovt	95	63
Korn, helkorn	35	179
Korn, krossat	70	179
Korn, valsat	92	179
Korngröt, gryn	90	179
Korngröt, sammalt kornmjöl	95	179
Korv	40	1500
Kringlor, salta	119	75
Kålrot	101	750
Körsbär	31	500
Laktos	64	50
Linser, gröna	42	441
Linser, gröna, konserverade	74	
Linser, röda	36	417
Lychee, konserverad	113	300
Majs, färsk	74	234
Majs, fryst	78	
Majs, konserverade	46	
Majs, värmd i micro	67	
Majsmjöl, polenta	97	65
Makaroner	66	188
Maltos	147	50
Maltodextrin	137	50
Mango	71	353
Mannagryn	66	
Marmelad, apelsin	67	75
Marmelad, osötad	35	800
Melon, vatten	101	1000
Melon, nät (cantaloupe)	93	500
Minestrone-soppa	56	700
Mjök, vanlig	38	1042
Mjök, lätt	45	962
Mjök, mini	45	962
Mjök, soja-, hel-	56	694
Mjök, soja-, lätt-	62	735
Morot, kokt	81	667
Morot, rå	22	500
Morotsjuice	60	543

Muffins	80	102
Munk	106	102
Müsli, Alpen	77	79
Nachips (Old el Paso)	106	90
Nektar, dryck	94	500
Nougat	46	100
Nudlar, snabb-	66	225
Nudlar, mungböns- (genomskinliga)	46	200
Nudlar, ris- (genomskinliga)	85	231
Nudlar, vermicelli (Australien)	49	205
Nudlar, vermicelli (Kina)	81	231
Nutella choklad/nötpålägg	46	83
Ostbågar	106	90
Palsternacka, kokt	136	333
Pannkakor, på pulvermix	94	69
Papaya	83	353
Pasta, av majsstärkelse	76	214
Pasta, fettucine	56	196
Pasta, fullkorn-	53	196
Pasta, gnocchi, potatisbaserad	95	188
Pasta, linguine med ägg	70	196
Pasta, soja-	41	196
Pasta, råris	129	237
Persikor	59	545
Persikor, konserverade	53	545
Persikor, konserverade, i sockerlag	80	353
Pitabröd	80	88
Pizza, djupfryst (snitt - varierar från 30-80	84	185
Pizza, italiensk typ från pizzeria		
Plommon	55	500
Polenta, kokt	95	577
Pommes frites	105	259
Popcorn	101	91
Potatis, bakad	119	250
Potatis, färsk	89	357
Potatis, kokt, nedkyld och sedan återuppvärmd	33	300
Potatis, kokt 30 min, Pontiac	78	288
Potatis, kokt 35 min, Desiree	141	441
Potatis, kokt 35 min, Pontiac	123	417
Potatis, kokt 35 min, Sebago	122	441
Potatis, kokt, Nardine	98	300
Potatis, konserverad	88	417
Potatis, Prince Edward, skuren i tärningar, kokt 15 min	90	300
Potatis, ångkokt	93	300
Potatis, söt-	87	350
Potatismos	104	375
Potatismos, påse	119	375
Pretzels	116	75
Puffat vete	104	71
Pumpa, kokt	105	1000
Pumpernickel	70	125
Päron	53	545
Päron, konserverade, utan socker	60	545

Quinoa, kokt	35	
Ravioli, med kött	55	237
Ris, brunt	79	179
Ris, cajun (Uncle Ben's)	72	179
Ris, högamylost, Bangladesh	53	192
Ris, jasmin, kokt i riskokare, långkornigt	153	179
Ris, jasmin, kokt i kastrull	81	179
Ris, parboiled, högamylost, Bangladesh	45	192
Ris, parboiled, lågamylost	97	192
Ris, polerat, basmati	81	197
Ris, polerat, långkornigt	78	183
Ris, rå-	77	227
Ris, snabb-	113	179
Ris, vild-	35	
Ris, vitt (ospecificerat)	91	189
Ris, vitt, återupphettat (kokt, kylt, varmt)	76	189
Riskakor	127	60
Rispuffar	132	65
Russin	90	68
Ryvita, knäckebröd	90	78
Rågkorn, hela, kokta (100 g torrvara)	48	66
Rån med vaniljfillning	110	75
Rödbetor	90	571
Saft	94	500
Saltiner	102	100
Scones	129	139
Semolina, en typ av mannagryn	78	
Smoothie	48	300
Smördegskaka	84	110
Socket, sukros	95	50
Socketkaka	76	95
Spagetti, al dente	55	191
Spagetti, fullkorn	52	214
Spagetti, kokt 10-15 min	60	188
Spagetti, kokt 5 min	53	188
Spagetti, proteinberikad	38	173
Special K, Kelloggs	76	71
Sportdryck, Gatorade	109	833
Sportdryck, Isostar	98	694
Sylt	80	75
Sushi	73	135
Sötpotatis	85	268
Tacoskal, majsmjöl	95	83
Tapioka	98	694
Tomatjuice	53	1389
Tomatsoppa	54	950
Tortellini, ost	71	
Tortilla, mexikansk	73	104
Tranbärsjuice	78	431
Tunnbröd, svenskt	113	100
Tunnbröd, mellanöstern	139	100
Weetabix	98	79

Wienerbröd	84	110
Valnötter	15	
Vaniljsås	59	290
Vindruvor, gröna	66	300
Vindruvor, blå	84	330
Vitlök	10	
Vetekorn, hela, kokta (100 g torrvara)	57	74
Våfflor	106	135
Xylitol	11	50
Yoghurt, lätt, med aspartam	20	769
Yoghurt, lätt, med frukt och socker	46	323
Yoghurt, lätt, soja-, med frukt och socker	70	385
Yoghurt, naturell	51	1050
Yoghurtdryck, sötad	54	350
Äppeljuice	56	431
Äpplen	53	400
Äpplen, torkade	41	88
Ärter, gröna, färska	67	571
Ärter, gröna, torkade	31	833
Ärtsoppa	86	550
Källa: Naturligt slank-kokboken, Forum och Näringstabellerna, Fitnessförlaget		