

## Tabela kalorii; Kalkulatory kalorii; Spalanie kalorii; Dodatki &#039;E&#039;

### Indeks glikemiczny

**Indeks glikemiczny** to lista produkt uszeregowanych według tego, jak szybko po ich spożyciu rośnie we krwi stężenie cukru (glukozy). Indeks ten zwany jest również **wskaźnikiem glikemicznym**. Indeks glikemiczny oblicza się dzieląc poziom glukozy po spożyciu 50 gram wódki, przez poziom glukozy uzyskany po spożyciu danego produktu. Na przykład indeks glikemiczny wynoszący 85 oznacza, że po spożyciu 50 gram danego produktu, poziom glukozy wzrośnie o 85 procent, do tego jak po spożyciu 50 gram czystej glukozy.

**Wysoki Indeks Glikemiczny sprzyja tyciu!**

Po zjedzeniu posiłku zawierającego wódki o wysokim indeksie glikemicznym, które szybko są strawione i wchłonięte do organizmu, bardzo wzrasta poziom glukozy we krwi. Reakcją organizmu na potężną dostawę cukru jest duży wyrzut insuliny. Poziom cukru szybko ulega obniżeniu i podobnie do wahadła, poziom cukru nie spada do wartości wyjściowej lecz znacznie niższej, które jest tolerowanej przez organizm a nazywanej hipoglikemią. Spadek poziomu cukru we krwi wynikający z działania insuliny powoduje z kolei złe uczucie głodu, które najczęściej zaspakajamy kolejnymi produktami o wysokim indeksie glikemicznym i tak kiedy zamyka się

**Produkty o wysokim indeksie glikemicznym sprzyjają tyciu w dwojaki sposób:**

- wywołują głoć, co sprzyja częstszemu jedzeniu,
- obecność insuliny hamuje proces spalania tłuszczu i wręcz sprzyja jego magazynowaniu w komórkach ciała po posiłku.

**Niski wskaźnik Indeksu Glikemicznego sprzyja odchudzaniu.**

Spożycie produktu o niskim indeksie glikemicznym powoduje powolny i relatywnie niewielki wzrost poziomu cukru i co za tym idzie - niewielki wyrzut insuliny. Dzięki w czasie odczuwamy sytość (czyli mniej jemy), gdy żywność jest trawiona powoli. Pokarm o niskim indeksie glikemicznym sprzyja więc odchudzaniu.

**Pamiętaj!**

- Jedzenie żywności o niskim indeksie glikemicznym sprzyja chudnięciu.
- Indeks glikemiczny produktów żywnościowych spożywanych w ich naturalnej postaci jest znacznie niższy niż gotowanych lub przetworzonych w inny sposób.
- Błonnik opóźnia przemianę wódki poprzez chemiczne blokowanie dostępu glukozy do krwi.
- Czas jedzenia ma wpływ na wydzielanie glukozy do krwi - im szybciej jesz, tym jest ono szybsze.

Indeks Glikemiczny (tabela uproszczona)	
<b>OWOCE</b>	<b>WYSOKI IG (&gt; 75)</b>
	Banany suszone, owoce smażone w cukrze, suszone daktyle.
	<b>REDNI IG (50 – 75)</b>
	Banany świeże, ananasy, mango, kiwi, arbuzy, winogrona, rodzynki, figi, daktyle. Owoce z puszek w syropie. Inne soki owocowe.
	<b>NISKI IG (&lt; 50)</b>
	Świeże i suszone: jabłko, pomarańcze, grejpfruty, gruszki, morele, czereśnie, winogrona, truskawki, poziomki, maliny, brzoskwinie, śliwki, porzeczka itp. Sok z jabłek.
<b>WARZYWA</b>	<b>WYSOKI IG (&gt; 75)</b>
	Ziemniaki smażone, chipsy, frytki, puree z ziemniakami.
	<b>REDNI IG (50 – 75)</b>
	Ziemniaki gotowane lub pieczone w mundurkach. Buraki, marchewka gotowana, kukurydza konserwowa i popcorn.
	<b>NISKI IG (&lt; 50)</b>
	Wszystkie sałaty i kapusty, szpinak, ogórki, świeża kukurydza, fasolka szparagowa, brokuły, kalafior, marchewka surowa, pomidory, papryka, zielony groszek, rzodkiewki, rzepa, szparagi, grzyby, itp.
<b>PRODUKTY MLECZNE</b>	<b>WYSOKI IG (&gt; 75)</b>
	<b>REDNI IG (50 – 75)</b>
	<b>NISKI IG (&lt; 50)</b>

## Tabela kalorii; Kalkulatory kalorii; Spalanie kalorii; Dodatki &#039;E&#039;

Indeks glikemiczny

---

align="center"><font face="Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif" size="2">Chude mleko, ma♠lanka, jogurty nies♠odzone, kwa♠ne mleko, chude sery.</font></td> </tr> <tr> <td rowspan="3" align="center"><h3>PIECZYWO I WYROBY CUKIERNICZE</h3></td> <td align="center"><strong><font face="Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif" size="2">WYSOKI IG (> 75)</font></strong></td> <td align="center"><font face="Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif" size="2"> Bagietki, rogaliki francuskie, gofry, bu♠ki do hamburger♠ i hot-dog♠ z m♠ki rafinowanej, chrupki kukurydziane i inne przegryzki s♠odzone lub solone.</font></td> </tr> <tr> <td align="center"><strong><font face="Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif" size="2">♠REDNI IG (50 – 75)</font></strong></td> <td align="center"><font face="Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif" size="2"> Wi♠szo♠pieczywa i wyrob♠ cukiernicznych z m♠ki bia♠ej i razowej. Chleb chrupki.</font></td> </tr> <tr> <td align="center"><strong><font face="Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif" size="2">NISKI IG (< 50)</font></strong></td> <td align="center"><font face="Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif" size="2"> Razowy chleb j♠zmienny, chleb gryczany, pumpernikiel.</font></td> </tr> <tr> <td rowspan="3" align="center"><h3>MAKARONY</h3></td> <td align="center"><strong><font face="Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif" size="2">WYSOKI IG (> 75)</font></strong></td> <td align="center"> -</td> </tr> <tr> <td align="center"><strong><font face="Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif" size="2">♠REDNI IG (50 – 75)</font></strong></td> <td align="center"><font face="Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif" size="2"> Wszystkie jasne makarony (z maki oczyszczonej).</font></td> </tr> <tr> <td align="center"><strong><font face="Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif" size="2">NISKI IG (< 50)</font></strong></td> <td align="center"><font face="Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif" size="2"> Wszystkie pe♠noziarniste, razowe produkowane z m♠ki nie rafinowanej, i makarony jasne nie rozgotowane.</font></td> </tr> <tr> <td rowspan="3" align="center"><h3>ZBO♠OWE PRODUKTY ♠NIADANIOWE</h3></td> <td align="center"><strong><font face="Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif" size="2">WYSOKI IG (> 75)</font></strong></td> <td align="center"><font face="Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif" size="2"> Wszystkie produkty ♠niadaniowe (tzw. p♠atki) s♠odzone ze zb♠ oczyszczonych, p♠atki kukurydziane, kasza jaglana.</font></td> </tr> <tr> <td align="center"><strong><font face="Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif" size="2">♠REDNI IG (50 – 75)</font></strong></td> <td align="center"><font face="Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif" size="2"> Musli i p♠atki zbo♠owe naturalne, owsianka.</font></td> </tr> <tr> <td align="center"><strong><font face="Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif" size="2">NISKI IG (< 50)</font></strong></td> <td align="center"><font face="Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif" size="2"> Otr♠y pszenne i owsiane, kasza j♠zmienna per♠owa, gryczana, ca♠e ziarna ♠yta i pszenicy.</font></td> </tr> <tr> <td rowspan="3" align="center"><h3>RY♠ </h3></td> <td align="center"><strong><font face="Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif" size="2">WYSOKI IG (> 75)</font></strong></td> <td align="center"><font face="Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif" size="2"> Ry♠ instant, ry♠ pra♠ony.</font></td> </tr> <tr> <td align="center"><strong><font face="Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif" size="2">♠REDNI IG (50 – 75)</font></strong></td> <td align="center"><font face="Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif" size="2"> Ry♠ Basmati br♠zowy i bia♠y, ry♠ ja♠minowy, ry♠ bia♠y d♠ugoziarnisty.</font></td> </tr> <tr> <td align="center"><strong><font face="Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif" size="2">NISKI IG (< 50)</font></strong></td> <td align="center"><font face="Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif" size="2"> Ry♠ dziki, ry♠ bia♠y parboiled (preparowany termicznie).</font></td> </tr> <tr> <td rowspan="3" align="center"><h3>NASIONA RO♠LIN STR♠CZKOWYCH </h3></td> <td align="center"><strong><font face="Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif" size="2">WYSOKI IG (> 75)</font></strong></td> <td align="center"> -<br /></td> </tr> <tr> <td align="center"><strong><font face="Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif" size="2">♠REDNI IG (50 – 75)</font></strong></td> <td align="center"> -<br /></td> </tr> <tr> <td align="center"><strong><font face="Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif" size="2">NISKI IG (< 50)</font></strong></td> <td align="center"><font face="Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif" size="2"> Soczewica, fasola groch, soja, b♠ itd.</font></td> </tr> <tr> <td rowspan="3" align="center"><h3>NASIONA I ORZECHY </h3></td> <td align="center"><strong><font face="Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif" size="2">WYSOKI IG (> 75)</font></strong></td> <td align="center"> -<br /></td> </tr> <tr> <td align="center"><strong><font face="Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif" size="2">♠REDNI IG (50 – 75)</font></strong></td> <td align="center"><font face="Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif" size="2"> Orzechy kokosowe, ziarno sezamu.</font></td> </tr> <tr> <td align="center"><strong><font face="Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif" size="2">NISKI IG (< 50)</font></strong></td> <td align="center"><font face="Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif" size="2"> </td> </tr>

## Tabela kalorii; Kalkulatory kalorii; Spalanie kalorii; Dodatki &#039;E&#039;

Indeks glikemiczny

---

Helvetica, sans-serif" size="2"> Orzechy arachidowe, tureckie, migdały, soja, nasiona sonecznika.</font></td>  
</tr> <tr> <td rowspan="3" align="center"><h3> INNE </h3></td> <td align="center"><strong><font  
face="Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif" size="2">WYSOKI IG (> 75)</font></strong></td> <td  
align="center"><font face="Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif" size="2"> Napoje gazowane na bazie  
maltodekstryny.</font></td> </tr> <tr> <td align="center"><strong><font face="Geneva, Arial, Helvetica,  
sans-serif" size="2">REDNI IG (50 – 75)</font></strong></td> <td align="center"><font face="Geneva, Arial, Helvetica,  
sans-serif" size="2"> Mięki, cukier słodowy, napoje gazowane.</font></td> </tr> <tr> <td  
align="center"><strong><font face="Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif" size="2">NISKI IG (<  
50)</font></strong></td> <td align="center"><br /></td> </tr> </table><p> </p><h2>Indeks glikemiczny (pe  
zestawienie)</h2><table border="0" cellpadding="2" width="100%" style="color: black"> <tr> <td colspan="2"  
align="center"><strong>Niski Indeks Glikemiczny</strong></td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid  
#81ac00">Jaja</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">0</td> </tr> <tr> <td  
style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Kawa, herbata (niesłodzone)</td> <td style="border-bottom: 1px solid  
#81ac00">0</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Majonez (tradycyjny)</td> <td  
style="border-bottom: 1px solid #81ac00">0</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid  
#81ac00">Owoce morza</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">0</td> </tr> <tr> <td  
style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Ryby</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">0</td> </tr>  
<tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Sery twardy (twarde, pleśniowe, itp.)</td> <td  
style="border-bottom: 1px solid #81ac00">0</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Sos  
sojowy (bez cukru)</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">0</td> </tr> <tr> <td  
style="border-bottom: 1px solid #81ac00">miętana kawałki</td> <td style="border-bottom: 1px solid  
#81ac00">0</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Tuszczyk roślinny/zwierzęcy</td>  
<td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">0</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid  
#81ac00">Wino wytrawne</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">0</td> </tr> <tr> <td  
style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Wódka</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">0</td>  
</tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Ocet</td> <td style="border-bottom: 1px solid  
#81ac00">5</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Przyprawy (oregano, bazylija,  
wanilia itp.)</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">5</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom:  
1px solid #81ac00">Skorupiaki</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">5</td> </tr> <tr> <td  
style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Awokado</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">10</td>  
</tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Agrest &#039;oty</td> <td style="border-bottom: 1px  
solid #81ac00">15</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Brukselka</td> <td  
style="border-bottom: 1px solid #81ac00">15</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid  
#81ac00">Cebula</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">15</td> </tr> <tr> <td  
style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Cukinia</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">15</td>  
</tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Cykorja</td> <td style="border-bottom: 1px solid  
#81ac00">15</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Czarna porzeczka</td> <td  
style="border-bottom: 1px solid #81ac00">15</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid  
#81ac00">Fasolka szparagowa</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">15</td> </tr> <tr> <td  
style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Grzyby</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">15</td>  
</tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Imbir</td> <td style="border-bottom: 1px solid  
#81ac00">15</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Kalafior</td> <td  
style="border-bottom: 1px solid #81ac00">15</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid  
#81ac00">Kapusta</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">15</td> </tr> <tr> <td  
style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Kiełki soi</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">15</td>  
</tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Kiszka kapusta</td> <td style="border-bottom: 1px  
solid #81ac00">15</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Koper</td> <td  
style="border-bottom: 1px solid #81ac00">15</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid  
#81ac00">Korniszony (bez cukru)</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">15</td> </tr> <tr> <td  
style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Mączka chleba &#039;wi&#039;ojakiego</td> <td style="border-bottom: 1px  
solid #81ac00">15</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Migdały</td> <td

## Tabela kalorii; Kalkulatory kalorii; Spalanie kalorii; Dodatki &#039;E&#039;

Indeks glikemiczny

---

style="border-bottom: 1px solid #81ac00">15</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Og<math>\diamond</math>ek</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">15</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Oliwki</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">15</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Orzechy w<math>\diamond</math>oskie, laskowe, nerkowce, pistacje</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">15</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Orzeszki ziemne (fistaszki)</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">15</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Papryka chili</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">15</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Papryka (czerwona, zielona, <math>\diamond</math><math>\diamond</math>a)</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">15</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Por</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">15</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Rabarbar</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">15</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Rzodkiew</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">15</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Sa<math>\diamond</math>ata</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">15</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Seler naciowy</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">15</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Soja</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">15</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Szczaw</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">15</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Szparagi</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">15</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Szpinak</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">15</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Bak<math>\diamond</math>a<math>\diamond</math>an</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">20</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Czekolada gorzka (>80% kakao)</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">20</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Czere<math>\diamond</math>nie</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">20</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Fruktoza</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">20</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Kakao (bez cukru)</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">20</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Karczochy</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">20</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">P<math>\diamond</math>y bambusa</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">20</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Sok cytrynowy (nies<math>\diamond</math>odzony)</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">20</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Agrest niebieski</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">25</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Bor<math>\diamond</math>ki</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">25</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Czekolada gorzka (>70% kakao)</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">25</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Czerwona porzeczka</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">25</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Je<math>\diamond</math>yny</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">25</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Maliny</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">25</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Mas<math>\diamond</math>o migda<math>\diamond</math>owe</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">25</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Mas<math>\diamond</math>o z orzech<math>\diamond</math> laskowych</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">25</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">M<math>\diamond</math>ka sojowa</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">25</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Pestki z dyni</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">25</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Truskawki</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">25</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Wi<math>\diamond</math>nie</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">25</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Buraki surowe czerwone</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">30</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Czosnek</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">30</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">D<math>\diamond</math>em s<math>\diamond</math>odzony sokiem owocowym</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">30</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Grejpfrut</td> <td style="border-bottom: 1px solid

---



## Tabela kalorii; Kalkulatory kalorii; Spalanie kalorii; Dodatki &#039;E&#039;

Indeks glikemiczny

---

Fasola z puszki	40
Figi suszone	40
Gryka	40
Kasza gryczana	40
Laktoza	40
Maca (z m&#039;ki pp)	40
Makarony z m&#039;ki razowej - al dente	40
Marchwiowy sok	40
Mas&#039;o orzechowe (bez cukru)	40
Mleko kokosowe	40
Morele suszone	40
Otr&#039;y (owsiane i pszenne)	40
Owies	40
Pigwa konserwowa (bez cukru)	40
P&#039;atki owsiane (niegotowane)	40
Spaghetti al. dente (gotowane 5min)	40
&#039;liwki suszone	40
Ananas (&#039;wie&#039;y)	45
Banany niedojrza&#039;e	45
Chleb &#039;ytni (z m&#039;ki pp)	45
J&#039;zmie&#039;(ziarno)	45
Kokos	45
Makarony : typ Capellini	45
P&#039;atki &#039;nianianiowe pe&#039;ne	45
Ry&#039; basmati br&#039;ozowy	45
Sok grejpfrutowy (nies&#039;odzony)	45
Sok pomara&#039;zowy (&#039;wie&#039;y, nies&#039;odzony)	45
Tosty z chleba z m&#039;ki pe&#039;nej	45
Winogrono (zielone i czerwone)	45
Zielony groszek z puszki (bez cukru)	45
&#039;urawina	45
<strong>&amp;#039;redni Indeks Glikemiczny</strong>	
Chleb orkiszowy	50
Ciasto z m&#039;ki pp (bez cukru)	50
Kiwi	50
Makarony z pszenicy durum	50
Mango	50
Musli (nies&#039;odzone)	50
Ry&#039; basmati	50

## Tabela kalorii; Kalkulatory kalorii; Spalanie kalorii; Dodatki &#039;E&#039;

Indeks glikemiczny

---

style="border-bottom: 1px solid #81ac00">50</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Ry  
br<td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">50</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom:  
1px solid #81ac00">Sok ananasowy (wierzy , nies<td style="border-bottom: 1px solid  
#81ac00">50</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Sok ananasowy (wiey,  
nies<td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">50</td> </tr> <tr> <td  
style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Sok jab<td style="border-bottom: 1px solid  
#81ac00">50</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Sok urawinowy  
(nies<td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">50</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom:  
1px solid #81ac00">Brzoskwinie z puszki</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">55</td> </tr> <tr>  
<td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Czerwony ry<td style="border-bottom: 1px solid  
#81ac00">55</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Ketchup</td> <td  
style="border-bottom: 1px solid #81ac00">55</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid  
#81ac00">Musztarda (z cukrem)</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">55</td> </tr> <tr> <td  
style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Nutella@</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">55</td>  
</tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Sok winogronowy (nies<td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">55</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Sok z  
mango (nies<td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">55</td> </tr> <tr> <td  
style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Spaghetti (ugotowane na mi<td style="border-bottom: 1px  
solid #81ac00">55</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Sushi</td> <td  
style="border-bottom: 1px solid #81ac00">55</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Banany  
dojrza<td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">60</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px  
solid #81ac00">Kakao s<td style="border-bottom: 1px solid  
#81ac00">60</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Kasza manna</td> <td  
style="border-bottom: 1px solid #81ac00">60</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Lazania  
(makaron z pszenicy durum)</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">60</td> </tr> <tr> <td  
style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Lody s<td style="border-bottom: 1px solid  
#81ac00">60</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Melon</td> <td style="border-bottom:  
1px solid #81ac00">60</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Mi<td style="border-bottom:  
1px solid #81ac00">60</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Mleko  
t<td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">60</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid  
#81ac00">Morele z puszki</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">60</td> </tr> <tr> <td  
style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Owsianka</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">60</td>  
</tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Pizza</td> <td style="border-bottom: 1px solid  
#81ac00">60</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Ry aromatyzowany (ja<td style="border-bottom:  
#81ac00">60</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid  
#81ac00">Ry d<td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">60</td> </tr> <tr> <td  
style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Ananas z puszki</td> <td style="border-bottom: 1px solid  
#81ac00">65</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Buraki gotowane</td> <td  
style="border-bottom: 1px solid #81ac00">65</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Chleb  
"razowy" (z bia<td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">65</td> </tr> <tr> <td  
style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Chleb pe<td style="border-bottom: 1px solid  
#81ac00">65</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Chleb ytni z bia<td style="border-bottom:  
#81ac00">65</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">D<td style="border-bottom:  
#81ac00">65</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">D<td style="border-bottom:  
#81ac00">65</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Kukurydza</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">65</td> </tr> <tr> <td  
style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Mars, Snikers, itp.</td> <td style="border-bottom: 1px solid  
#81ac00">65</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">M<td style="border-bottom:  
#81ac00">65</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Musli  
(z cukrem, miodem itp.)</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">65</td> </tr> <tr> <td  
style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Rodzynki</td> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">65</td>  
</tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Syrop klonowy</td> <td style="border-bottom: 1px solid

## Tabela kalorii; Kalkulatory kalorii; Spalanie kalorii; Dodatki &#039;E&#039;

Indeks glikemiczny

---

#81ac00">65</td></tr><tr><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Ziemniaki w mundurkach</td><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">65</td></tr><tr><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Bagietka</td><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">70</td></tr><tr><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Biały ryż</td><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">70</td></tr><tr><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Biskopt</td><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">70</td></tr><tr><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Brązowy cukier</td><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">70</td></tr><tr><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Bułki</td><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">70</td></tr><tr><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Chipsy</td><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">70</td></tr><tr><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Chleb ryżowy</td><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">70</td></tr><tr><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Cukier</td><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">70</td></tr><tr><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Daktyle suszone</td><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">70</td></tr><tr><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Kasza jęczmienna</td><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">70</td></tr><tr><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Kleik</td><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">70</td></tr><tr><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Maca (z białej maki)</td><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">70</td></tr><tr><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Makaron z białej maki</td><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">70</td></tr><tr><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Młka kukurydziana</td><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">70</td></tr><tr><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Melasa</td><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">70</td></tr><tr><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Napoje (słodzone)</td><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">70</td></tr><tr><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Risotto</td><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">70</td></tr><tr><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Rogalik</td><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">70</td></tr><tr><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Sucharki</td><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">70</td></tr><tr><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Ziemniaki gotowane</td><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">70</td></tr><tr><td colspan="2" align="center"><strong>Wysoki Indeks Glikemiczny</strong></td></tr><tr><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Arbuz</td><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">75</td></tr><tr><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Dymia</td><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">75</td></tr><tr><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Kabaczek</td><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">75</td></tr><tr><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Białe gotowane</td><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">80</td></tr><tr><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Marchew gotowana</td><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">80</td></tr><tr><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Puree</td><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">80</td></tr><tr><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Białe młka</td><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">85</td></tr><tr><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Płatki kukurydziane</td><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">85</td></tr><tr><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Popcorn</td><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">85</td></tr><tr><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Ryż paraboliczny</td><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">85</td></tr><tr><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Rzepa, brukiew (gotowane)</td><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">85</td></tr><tr><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Seler gotowany (korze)</td><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">85</td></tr><tr><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Chleb z białej maki</td><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">90</td></tr><tr><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Młka ziemniaczana</td><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">90</td></tr><tr><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Młka ryżowa</td><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">95</td></tr><tr><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Ziemniaki pieczone</td><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">95</td></tr><tr><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Ziemniaki zasmażane</td><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">95</td></tr><tr><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Glukoza</td><td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">100</td></tr>
---

---

**Tabela kalorii; Kalkulatory kalorii; Spalanie kalorii; Dodatki &#039;E&#039;**  
Indeks glikemiczny

---

</tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid #81ac00">Skrobia modyfikowana</td> <td style="border-bottom:  
1px solid #81ac00">100</td> </tr> </table><p>