

STÄNG

## Glykemiskt index

Glykemiskt index är ett mått på hur snabbt blodsockret höjs när du äter ett livsmedel eller en måltid. Ju högre siffra, desto snabbare tas kolhydraterna upp, och desto mer av hormonet insulin frigörs. Hur insulin påverkar din kropp och varför vissa livsmedel är snabbare än andra kan du läsa i min text under [Näringslära](#).

Livsmedel	Index	Livsmedel	Index
<b>Rotfrukter</b>		<b>Bröd</b>	
Potatismos (pulver)	118	Knäckebröd	95
Potatismos (hemlagad)	98	Rågbröd (fullkorn)	89
Potatis (färsk-, kokt)	80	Surdegsbröd från råg	83
Potatis (bakad)	121	Rågbröd m.hela korn (pumpnickel)	68
Potatis (bakad i mikrovågsugn)	117	Kornbröd med hela korn	49-66*
Potatis, konserverad	87	Vetebröd (långfranska)	100
Potatis, ångkokt	93	Vetebröd (fullkorn)	100
Pommes frites	107	Baguette	136
Sötpotatis	70	Bagel	103
Yam	74	Majsbröd	92
Morötter	101	Bröd från fyra sädeslag	64
Palsternacka	139	Fruktbröd, bröd med torkad frukt (saltå kvarn)	67
Rödbetor	91	Hamburgerbröd	87
Kålrot	103	Pitabröd	82
<b>Baljväxter</b>		Glutenfritt vetebröd	
Vita bönor (på burk)	70	Bakverk	129
Vita bönor	40	Sockerkaka	66
Black-eye bönor	59	Croissant	96
Bondbönor	113	Munk	108
Vaxbönor	44	Muffins, äpple, osockrad	69
Kikärtor	47	Muffins, äpple, sockrad	63
Kikärtor (på burk)	60	Bakverk med smördeg	84
Gröna ärtor	68	Våfflor	109
Kidney bönor	43	Kakor	
Kidney bönor (på burk)	74	Digestives	84
Röda linser	36	Grahamskakor	106
Gröna linser	42	Havrekakor	79
Gröna linser, konserverade	74	Rån med vaniljfillning	110
Pintobönor	60	Riskakor	117
Jordnötter	21	Kex	
Sojabönor	20	Breton	110
Haricot verts	54	Fint knäckebröd	116
Pumpa	107	Ryvita	93
<b>Frukt</b>		Water crackers	
Äpple	52	Godis	102
Äppeljuice	58	Gelégodis	114
Banan (gul)	84	Choklad	70
Omogen banan (grön)	43		

Övermogen banan (brun)	74	Japp, Mars och liknande	97
Körsbär	32	Müsligodis, Ballisto och liknande	87
Fruktcocktail, konserverad (Del Monte)	79	Dextrosol	146
Apelsin	62	Drycker	
Apelsinjuice	74	Energidryck, isostar, pripps energi etc.	136
Grapefrukt	36	Läskedryck, cola, fanta etc.	97
Grapefruktjuice	69	Nektar, saft	94
Kiwi	75	Pasta och pizza	
Mango	80	Makaroner	64
Russin	93	Fettucini med ägg	46
Vindruvor	61	Snabbnudlar	67
Vattenmelon	103	Spagetti (fullkorn)	53
Papaya	83	Spagetti, tjocka kokta 15 min	59
Persika	40	Spagetti på durumvete (Kungsörnens), kokta 12 min	67
Persika konserv, osötad	43	Ravioli	56
Persika konserv, sötad	83	Tortellini, ost-	71
Persika konserv, lätt sötad (Del Monte)	74	Vermicelli	50
Päron	51	Rispasta, -nudlar	131
Päron konserv, osötad	63	Pizza	86
Ananas	94	Soppor och konserver	
Ananasjuice	66	Soppa med svarta bönor	92
Plommon	34	Ärtsoppa	94
Sultanrussin	80	Lingssoppa	63
<b>socker</b>		Tomatsoppa	54
Fruktos	32	Cerealier	
Glukos	138	Korn (hela korn)	36
Honung	104	Råg (hela korn)	48
Laktos	65	Vete (hela korn)	59
Maltos	150	Bovete	78
Socker	92	Hirs	101
Xylitol	7	Snabbris	128
Lactitol	-1	Cajunris (Uncle Ben ´s)	72
<b>Mjölksprodukter</b>		Ris (basmati)	83
Vaniljsås	59	Ris (brunt)	79
Glass	69	Ris (råris)	81
Glass med lågt fettinnehåll	71	Ris (parboiled)	68
Minimjolk	46	Ris (jasmin)	81
Fet mjolk	39	Majsmjöl	97
Chokladmjolk med socker t.ex. O´boy	49	Majskorn	78
Chokladmjolk med sötningsmedel	34	Frukostcerealier	
Yoghurt med frukt, sötad	47	Cornflakes	121
Yoghurt med frukt, med sötningsmedel	20	Coco-pops (Kellog ´s)	110
<b>Snacks</b>		Rice Krispies (Kellog ´s)	117
Majschips, nachos	105	Cream of wheat	94
Taco-skål	97	Crispix (Kellog ´s)	124
Potatischips	77	"All bran" (branflakes)	60
Pop-corn	79	Mysli	96
<b>Övrigt</b>		Havreflingor (okokta)	89
Arrowrot	95	Havrekli	78
Fiskpinnar	54	Havregrynsgröt	70
Korv	40	Vetepuffar	105
		Puffat ris	132
		Vetepuffar	110
		"Weetabix"	109

Riskli

27

\* Beroende på andelen hela korn.



© Fredrik Paulún, 1997 - 2002

